पाठ-संग्रह

भगवान श्रीविष्णु

हरे कृष्णा! हरे कृष्णा!! हरे कृष्णा!!!

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, श्री कृष्णाए नमो नमः

पाठ-संग्रह

गीता माता की जय

स्वामी कुमार जी गीता सतसंग आश्रम,
मुठ्ठी फेज़-2, जम्मू।

श्री भगवदगीता का महत्त्वः-

1. तुम मेरे माता तुम ही मेरे पिता बंधु सखा तुम ईश।
   तुम ही विद्या तुम धन मेरा सब कुछ तुम जग्दीश।।
2. गीता शस्त्र पुण्यमय जो जन पढे पढाये।
   भय शोक आदि रीत हो विष्णु पद सो पावे।।
3. गीता को जो नित्य पढे करे प्राणायाम।
   उसके पूर्व जन्म के नाशे पाप तामाम।।
4. देह मल नाशहित जीव दिन दिन करे स्नान।
   जगमल नाशहित त्यूँ गीता जल को जान।।

अर्थ :-

1. हे परमात्मा तुम मेरे माता और तुम ही मेरे पिता हो, हे जगदीशः मेरी विद्या और धन आदि भी सब कुछ तुम ही हो।
2. जो पुरुष इस परम् पवित्र गीता शास्त्र को पढ़ता पढाता है। वह भय और शोक को छूटकर विष्णु पद पाता है।
3. जो पुरुष नित्य गीता पाठ करे और प्राणायाम का साधन करे उसके पहले जन्मो के सब पाप नष्ट हो जाते है।
4. शरीर के मैल को मिटाने के लिए जैसे मनुष्य प्रतिदिन स्नान करता है ऐसे ही जगत् का मैल धोने के लिए प्रतिदिन गीता रूपी जल से स्नान करना चाहिए। अर्थात् गीता जी को अच्छे तरह पढना

चाहिए, क्योंकि गीता जी विष्णु भगवान के मुख कमल से निकली है। इस गीता रूपी गंगाजल को पीने से आवागमण का नाश होता है। भगवान कृष्ण कहते है "कर्म करो फल न माँगो, करुक्षेत्र से न भागो।" यही कर्त्तव्य कर्म ही भगवान की पूजा है। यही है गीता का ज्ञान। कर्म करो और फल देगा भगवान, यही है गीता का ज्ञान।

गीता जी का नारा :-

सब लोगो के दु:ख दूर हो, सब लोगों का भला हो, सब लागों को सद्बुद्धि मिले, सब लोग सब तरह खुश रहे। दुर्ज़न सज्जन बन जावे। सज्जन शांति प्राप्त करे। शांत लोग बंधनमुक्त हो और मुक्त लोग दूसरों को मुक्त करें।

अर्थात्:- हे साधू, ऐसा कौन सा श्रेष्ठ कलश रहित उपाधि और भ्रम से रहित पद है जहाँ कुछ शोक नहीं। जिस तरह रसी से बंधे हुए पुशों दूसरे के वश में हो जाते हैं। उसी तरह वासना रूपी बंधन से बंधे हुए और आशा रूपी फाँसी से जकड़े हुए इस लोक के बंधन में पड़ जाते है। इस का उपाय है भगवदगीता पर विश्वास करना और अमल करना।

प्रात: काल

1. प्रात: काल ब्राह्मी मुहूर्त में नींद से उठते ही, दोनो हाथों की हथेलियों को देखते हुए पढ़े:

''कराग्रे वसते लक्ष्मी: कर मध्ये सरस्वती। करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम्।''

2. बिस्तरे से उठने पर यह श्लोक पढ़े:

''समुद्र वसने देवि पर्वतस्तनं मण्डिते। विष्णु पत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शम् क्षमस्व मे।''

3. शौच आदि से निवृत होकर बायां पैर धोते हुए पढ़े:

''नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्रपादाक्षि शिरोरु बाहवे। सहस्र नाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहत्र कोटि युगधारिणे नम:।''

4. दायां पैर धोते हुए पढ़:

''ॐ नम: कमलनाभाय नमस्ते जल शायिने। नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तुते।''

5. मुँह धोते हुए पढे:—

''गंगा, प्रयाग, गयनै मिष पुष्करादि तीर्थानि, यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात् आयान्तु तानि करपद्मपुटे मदीये प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशाकलंकम्। तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समानानां भवति मा न: शंस्यो अररुषो धूर्ति प्राणङ् मर्त्यस्य रक्षाणो ब्रह्मणस्पते''

6. इसके उपरान्त स्नान (नहाना) और स्नान के पश्चात् अपने माता पिता को नमस्कार करना और

पूजा कमरे में भगवान जी की तरफ मुख करके आसान लेना।

7. आसन लेने के उपरान्त महागायात्री धोना (थाली और पानी के गढ़े का इंतज़ाम पूर्व ही कर लेना)। तीन बार गायत्री मंत्र का उच्चारण करते हुए महागायत्री सूत्र को धोये **"ॐ गायत्रयै नमः ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुरवरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।"**

8. महागायत्री फिर से धारण करते हुए पढ़े:

"यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत सहजं पुरस्तात आयुष्म् अग्र्य प्रतिमुन्य शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलम् असतु तेजः। यज्ञोपवीतम् असि यज्ञस्यत्वा - उपवीतेन् उपनहामि।"

9. इसके बाद शिखा को गायत्री मंत्र तीन बार पढ़ते हुए धोये ।

10. **संध्याः-**

1) **आचम्न मंत्रः**

"ॐ शन्नों देवीरयिष्टय आपो भवन्तु पीतये शंयोर-अयिस्त्रवन्तुनः।"

इस मंत्र का उच्चारण दाये हाथ में पानी लेकर करे। तत्पश्चात गायत्री महामंत्र का भी उच्चारण करे और पानी पी लें। पश्चात् हाथ धो लीजिय।

2) पात्र में से बायें हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यम ओर अनामिका अंगुलियों से स्पर्श करेके

प्रथम दक्षिण और पश्चात् वामपारर्व में निम्न मंत्र से स्पर्श करे।

''ॐ वाक् वाक्। ॐ प्राण: प्राण:।
ॐ चक्षुश्चक्षु:। ॐ श्रोत्रं श्रोत्रम्।
ॐ नाभि:। ॐ हृदयम्। ॐ कण्ठ:।
ॐ शिर:। ॐ बाहुभ्यां य्शोवलम्।
ॐ करतलकरपृष्ठे।''

इन मंत्रों से ईश्वर की प्राथना पूर्वक क्रमश: मुख, नासिका, नेत्र, कान, नाभि, हृदय, कंठ, सिर, भुजाए, मूख, सकंध और दोनों हाथों के ऊपर तले स्पर्श करे। इसका अभिप्रार्य यह है कि ईशवर की कृपा से ज्ञान इंद्रि और कर्म इंद्रि यश और बल से युक्त हो।

3) फिर हाथ से जल लेकर इन्हीं दो उंगुलियों से नेत्र आदि अंगों पर जल छिडके यह मंत्र पढ़े:

''ॐ भू: पुनातु शिरमि। ॐ भुव पुनातु नेत्रयो ॐ स्व: पुनातु कण्ठे। ॐ मह: पुनातु हृदये। ॐ जन: पुनातु नाभ्याम् ॐ पुनातु पादयो: ॐ सत्यम् पुनातु पुनरिशरसि, ॐ स्वं ब्रह्मा पुनातु।''

प्राणो से प्रिय परमात्मा सिर को पवित्र करे। दु:ख विनाशक परमात्मा नेत्रों को पवित्र करे। सदा आनन्दमय ओर सबको आनन्द देने वाला परमात्मा कण्ठ में पवित्रता करे। सर्वजगत पालन परमाता नाभि को पवित्र करे पैरो का पवित्र करे। सत्य रूप भगवान

पुन: सिर में पवित्रता करें। सर्वव्यापक भगवान परमात्मा शरीर के सब अंगों में पवित्रता करें।

4) **प्राणायाम मंत्र:-**

ॐ भू: ॐ भुव: ॐ स्व: ॐ मह: ॐ जन: ॐ तप: ॐ सत्यम् ॐ तत्सविर्तवरेण्यं भर्गो धीमहि धियो यो न: प्रचोदयात्। आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भव: स्वरोम्।

अर्थ :- परमपति परमात्मा आप प्राणों से प्रिय द्रख विनाशक, सुख प्रदाता: आनन्दमय्, आनन्दाता जगतकर्त्त, दुण्टदलन, सदा एक रस, अखंड अविनाशी और अपरिवर्तनशील हो।

इस प्रकार ईश्वर के गुणों को स्मरण करते हुए उसमें अपने आप को मग्ण करके अत्यंत आनन्दित होना चाहिए।

5) तत्पश्चात् सृष्टिकर्त्ता परमेश्वर और सृष्टिक्रम का विचार नीचे लिखे मंत्रों से करें।

'ॐ ऋतव्चे सत्यञ्चा भीद्धात्तपसोध्ये जायत। ततो रात्र्येजात् तते: समुद्रो श्रर्णव:। समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो श्रजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्यचिन्द्रमसी धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिर्वञ्च प्रथिवीञ्चा न्तरिक्षमथे स्व:।'

अर्थ :- सर्वत्र प्रकाशमान ईश्वर के अनन्त साम्थ्र्य से वेद विद्या और त्रिगुणात्मक प्रकृति उत्पन्न हुई। इसी परमात्मा के सामर्भ्य से प्रलय उत्पन्न विभाग, दिन, रात, क्षण, मूहुर्त्त आदि को रचा।

सब जगत् को धारण और पोषण करने वाले परमात्मा ने जैसे पूर्व कल्प में सूर्य और चन्द्र रचे वैसे ही इस कल्प में भी रचे है। ठीक उसी प्रकार द्युलोक, पृथ्वीलोक, अंतरिक्ष और आकाश में जितने लोक है उनका निर्माण भी पूर्वकल्प के अनुसार ही किया है।

6) '**ॐ शन्नों देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये शंयोरभि सरवन्तु नः।**'

इस मंत्र से पुनः तीन आचमन करें। तदनन्दर गायत्री मंत्रों के अर्थ पूर्वक परमेश्वर की स्तुति अर्थात् परमेश्वर के गुण, उपकार का ध्यान, तत पश्चात् प्रार्थना करें।

7) निम्न मंत्रों को पढ़ते जाना और अपने मन से चारों और बाहर भीतर परमरात्मा को पूर्ण जानकर निर्भय, निश्चयक, उत्साही, आनन्दित तथा पुरुषार्थी रहना।

'ॐ प्रची दिगग्निरधिपतियसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो तमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो तम इषुीयो नमः एभ्यो अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जर्म्भ दध्मः।'

दक्षिणा दिगिन्द्रोधिप तति स्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो असतु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मृस्त वो जम्यदध्म।'

प्रतीची दिग्वरुणोधिपतिः स्वजी रक्षिता शनिरिषधः। तेभ्यो नमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नमः इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि य वयं द्विष्मसतं वो जम्भे दध्मः।

उदीची दिक् सोमाडधिपतिः स्वजो रक्षिता शनिरिषधः तेभ्यो नमो धिपतिभ्यो नमोरक्षितृयो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।

ॐ ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरूध इषवः। तेभ्यो नमोधिप ति भ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विमस्तं वो जम्भे दध्मः।

ऊर्ध्वादिग् बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षाभिषवः। तेभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम द्रुषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योइस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।'

अर्थः- पूर्वदिशा या सामने की ओर ज्ञानस्वरूप परमात्मा सब जगत् का स्वामी है। वह बंधन रहित भगवान सब ओर से रक्षा करता है। सूर्य की किरणे उसके बाण अर्थात् रक्षा के साधन है। उन सबके गुणों के अधिपति ईश्वर के गुणों को हम लोग बारम्बार नमस्कार करते है। जो ईश्वर के गुण और ईश्वर के रचे पदार्थ जगत् की रक्षा करने वाले है और पापियों को बाणों के स्मान पीड़ा देने वाला है उनको हमारा नमस्कार हो। जो अज्ञान से हमारा द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते है उन सबकी बुराई को उन बाण रूपी मुख के बीच में दुग्ध कर देते है।

... दक्षिण दिशा में सम्पूर्ण ऐश्वर्यवुक्त परमात्मा सब जगत् का स्वामी है। कीट पतंग, वृश्चिक आदि से वह परमेश्वर रक्षा करने वाला है। ज्ञानी लोग उस

के दृष्टि के बाण लक्ष्य है। उन सबके... इत्यादि पूर्ववर्त।

... पश्चिम दिशा में वरुण सबसे उत्तम परमेश्वर सबका राजा है। यह बड़े बड़े अजगर सर्पादि विषधर प्राणियों से रक्षा करने वाला है। पृथ्वीव्यादि पदार्थ उसके बाण में सहस्त्र है अर्थात् श्रेष्ठों की रक्ष और दृष्टों की ताडना से निमत्त है।उन सबके...इत्यादि पूर्ववंत।

... डत्तर दिशा में सोम शान्त्यादि गुणों से आनन्द प्रदान करने वाला जगदीश्वर सब जगत् का राजा है। वह अजन्मा है। और अच्छी प्रकार से रखा करता है। नाना प्रकार की वनस्पतियाँ उसके बाण सदृश है। उन सबके इत्यादि पवर्वत।

ऊपर की दिशा में ब्रहस्पति, वाणी, वेदशास्त्र और आकाश आदि बड़ी शक्तियों का स्वामी सबका आदि—दाता है। वृष्टि उसके बाण रूप अर्थात् रक्षा का साधन हैं उन सबके इत्यादि पूर्ववर्त।

8) अब परमात्मा का उपस्थान अर्थात् परमेश्वर के निकट में और मेरे निकट परमात्मा है ऐसी बुद्धि करके

'ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पशयन्त उत्तरम देवं देवत्रा सूर्यमग्नम् ज्यासेतिरुतत।

अर्थः- हे परमेश्वर। आप अंधकार से पृथक प्रकाशस्वरूप है। आप प्रलय के पश्चात् भी सदा विद्यमान रहते है।

आप प्रकाशकों के प्रकाशक, चराचर के आत्म और ज्ञान स्वरूप है। आपको सर्व श्रेष्ठ जानकर श्रद्धापूर्वक हम आपकी शरण में आये है। नाथ अब हमारी रक्षा कीजिए।

'उदुत्यं जातवेदसं देवम् वहन्ति केतवः हरी विश्वायः सूरयर्म।'

अर्थः- वेद की श्रति और जगत् के नाना पदार्थ, झण्डों के समान दिव्यगुणयुक्त सर्व प्रकाशक, चराचर के आत्मा, वेद प्रकाशक भगवान को विश्वविद्या की प्राप्ति के लिए उतम रीति से जानने और प्राप्त कराते हैं।

'चित्रम् देवानामुदगादनीकं चक्षुर्भित्रस्य वरुण स्याग्नेः। आ प्राद्यावपृथ्विी। अन्तरिक्षु सूर्य जगत्स्तस्थुषश्च् स्वाहा।'

अर्थः- जो सब देवों में श्रेष्ठ और बलवान है, जो सूर्यलोक, प्राण, अपान और अग्नि का भी प्रकाशक है, जो दिव्यलोक अंतरिक्ष और पृथ्वी लोक में व्यापक है, जो जड और चेतन जगत् का आत्मा (जीवन) हैं, वह चराचर जगत् के प्रकाशक परमात्मा हमारे हृदयो में सदा प्रकाशित रहे।'

'तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताचहुक्रमुच्चरत्। पश्येमशयदः शतं, जीतेम शरदः शतश्रृपायाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शत अूयश्च शतात्।'

अर्थः- उस सबके द्रष्टा, धार्मिक विद्रवानो के परमहितकारक, सृष्टि से पूर्व, पश्चात् और मध्य में

सत्यस्वरूप से विद्यमान रहने वाला और सब जगदुत्पादक ब्रह्मा को सौ वर्ष तक देखे। उसके सहारे से सौ वर्ष तक जीये। सौ वर्ष तक उसका ही गुण गान करें। उसी ब्रह्मा का सौ वर्ष तक उपदेश करें। उसी की कृपा से सौ वर्ष तक किसी के आधीन न रहे। उसी ईश्वर की आज्ञापालन और कृपा से सौ वर्ष के उपरान्त भी हम लोग देखे, जीवें, सुनें, सुनावे और स्वतन्त्र रहें।

9) **गायत्री महा मंत्र उच्चारण:-**

''ॐ भूभूर्वः स्वः तत्सतिुरवरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि विधो योनः प्रचोदयात्।''

अर्थ:- सच्चिदानन्द, सकल, जगदुत्पादक, प्रकाशकों से प्रकाशक, परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ, पापनाशक तेज का हम ध्यान करते है। वह परमेश्वर हमारी बुद्धि और कर्मो को उत्तम प्रेरणा करें।

10) **'हे ईश्वर दयानिधे भवत्कृपयानेन जपोयासनादिकर्मणा धमार्यकानमभो क्षणऐं सद्यः सिद्धि र्भवेन्नः।'**

नमस्कार मंत्र:-

'ॐ नमः शम्भवाय च मयो भवाय मयस्कराय च नमः शंकराय च नमः शिवाय च शिवतराय च।'

अर्थ:- जो सुख स्वरूप और संसार के उत्तम सुखों को देने वाला, कल्याण का कर्त्ता, मोक्षरूप और धर्म के कामों को ही करने वाला, अपने भक्तों को धर्म के

कामों से युक्त करने वाला, अत्यन्त और धार्मिक मनुष्यों को मोक्ष देने वाला है उसको हमारा बारम्बार नमस्कार हो।

11) **'ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा'**

ॐ अमृतापिधनमसि स्वाहा:

ॐ सत्यं यथ: श्रीर्मायि श्री: श्रयतां स्वाहा।'

इससे तीसरा आचमन करके तत्पश्चात् जल लेकर नीचे लिखे मंत्रों से अंगो को स्पर्श करें।

12) **अंगस्पर्शमंत्रों :-**

ॐ वाङ्म आस्येस्तु - इस मंत्र से मुख पर स्पर्श करें।

ॐ नसोर्मे प्राणोस्तु - इस मंत्र से नासिका के दोनों छिन

ॐ अक्ष्णोर्भे चक्षुरस्तु - इस मंत्र से दोनो आँख

ॐ कर्णयोर्भे श्रोत्रम्स्तु - इस मंत्र से दोनों कान

ॐ बाहोर्भे बलमस्तु - इस मंत्र से दोनों बाहु

ॐ ऊर्वोर्भ ओजोस्तु - इस मंत्र से दोनों जंद्या और

ॐ अरिष्टानि मेङ्गननि तनूस्तन्वा में सह सन्तु।

इस मंत्र से दाहिने हाथ में जल स्पर्श करके माजन करना।

तत्पश्चात् आप भगवान जी की आरती कीजिए।

अंतत: आप तरपण अर्थात् संकल्प कीजिए।

मन से — स्मरण

वाणी से — जप

कण्ठ से — कीर्तन

आरती

1. प्राणायाम :-

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितर्वरेण्यं भर्गो धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भवः स्वरोम्।

2. अब हाथ जोड के देवों का स्मरण करना।

1. शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत्सर्वविघ्नो पशान्तये।।

2. अभिप्रेतार्थ सिद्धंयर्थं पूजितो यः सुरैर-अपि।
सर्वविघ्नचिछदे त्तस्मै श्री गणाधिपतये नमः।।

3. गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्साक्षातन्महेश्वरः।
गुरुर - एवं जगत् - सर्वं तस्मै श्रीगुरुवे नमः।।

4. अखण्ड मण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरुवे नमः।।

3.

हेमज़ा सुतम् भजे गणेशं ईश नन्दनम्।
एकदन्त वक्रतुण्ड नाग यज्ञ सूत्रकम्।।
रक्त गात्र धूम्र नेत्र शुक्ल वस्त्र मण्डितम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

पाशपाणि चक्रपाणि मूषकाधि रोहिणम्।
अग्निकोटि सूर्य ज्योति वज्रकोटि पर्वतम्।।
चित्रमाल भक्तिज़ाल बालचंद्र शोभितम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

विश्ववीर्य विश्वसुर्य विश्वकर्म निर्मलम्।
विश्वहर्ता विश्वकर्त्ता यत्र-तत्र पूजितम्।
चतुर्मुखम् चतुर्भुजंम् सेवतम् चतुर्युगम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

भूतभव्य हव्यकव्य भर्गो भार्गव वन्दितम्।
देव वह्नि कालज़ाल लोकपाल वंदितम्।
पूर्णब्रह्मा सूर्यवर्ण पोरुषम् पुरान्तकम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

ऋद्धि बुद्धि अष्टसिद्धि नव निधानदायंक्म।
यज्ञकर्म सर्व धर्म वर्ण अर्चितम्।
भूत धूत दुष्ट मुष्ट दान्वै सर्दाचितम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

हर्ष रूप वर्ष पुरुष रूप वंदितम्।
शीर्पकर्ण रक्त वर्ण रक्त चन्दन लीपितम्।
योग इष्ट योग सृष्ट योग दृष्टि दायकं।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

नमोस्तुते सदाशिवम् नमोस्-तुते गजाननम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्।।

4.

जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
माता जाकी पार्वती पिता महा देवा।
एकदंत दयावंत चार भुजा धारी।
मस्तक सिंदूर सोहे मूसे की सवारी।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
अंधन को आँख दे कोढ़न को काया।
बांझन को पुत्र दे निर्धन को माया।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
हार चढ़े फूल चढ़े और चढ़े मेवा।
लड्डु अन को भाग लगे, संत करे सेवा।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।

5.

रघुपति राघव राजा राम। पतित पावन सीता राम।
सीता राम सीता राम। भजमन प्यारे राधेश्याम।
रघुपति साघव राजा राम।।
जल में राम थल में राम। सारे जग में राम ही राम।
रघुपति साघव राजा राम।।
जय रघुनंदन जय गणश्याम् जानकी बल्लभ सीताराम।
रघुपति साघव राजा राम।।

6.
शिव हर शंकर गौरी श्याम, वन्दे गंगा धारणी श्याम। शिव रुद्र पुष्पति विश्वानाथ, कर हर काशी पूर्णनाथ। भज अपार लोचन, परमानंदा नीलकंठा त्वं शरणम्। शिव असुर निकंजन भव दुःख भंजन सेवक के प्रतिपाला। भव आवागमन मिटा दो शंकर भज शिव बारम्बार। शिव हर शंकर गोरीश्याम्। ॐ हर हर सदा सदा शिवश्याम्।

7. दो बार पढ़ये :-

सर्व मङ्गल मङ्गल्ये, शिवे सर्वार्थ साधिके,
शरण्ये त्रयम्बके, गौरि नारायणि नमोऽस्तुते।

8. श्री इन्द्र उवाच :-

इन्द्राक्षी नामसा देवी दैवतैः समुदाहृता। गौरी शाकम्भरी देवी दुर्गानाम्नोति विश्रुता। कात्यायनी महादेवी चन्द्रघण्टा महातपा। गायत्री सा च सावित्री ब्रह्माणी ब्रह्माविदिनी। नारायणी भद्रकाली रूद्राणी कृष्णपिंगला। अग्निज्वाला रौद्रमुखी कालरात्रि तपस्विनी। मेधश्यामा सहस्त्रांक्षी विष्णुमाया जलदेरी। महोदरी मुक्तकेशी धोररूपा महाबला। आनन्दा भद्रजानन्दा रोगहर्त्री शिवप्रिया। शिवदूती कराली च प्रत्यक्षा परमेश्वरी। इंद्राणी चंद्ररूपा च इन्द्र शक्ति परायणा। महिषासुर संहर्त्री चामुण्डा गर्भदेवता । वारही नारसिंही च दीमा भैरव नादिनी। श्रुतिस्मृति धृतिमेघा विद्या लक्ष्मीःसरस्वती। आनंदा विजया पूर्णा मनस्तोषा

पराजिता। भवानी पार्वती दुर्गा हैमवत्यंम्विका शिव। शिवा भवानी रूद्राणी शंकरार्धशरीरिणी, एतै-नाम पदै र्दिव्यै स्तुता शक्रेण धीमता। सर्वमंगल मंगल्ये... (२ बार)

9.

ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भक्त जनों के संकट क्षण में दूर करें। ॐ...
जो ध्यवें फल पावे दुःख विनशे मनका।
सुख सम्पत्ति घर आवे, कष्ट मिटे तन का। ॐ...
मात पिता तुम मेरे, शरण पडों किसकी।
तुम बिन आर न दूजा, आस करूँ मैं जिसकी। ॐ...
तुम पूर्ण परमात्मा, तुम अन्तर्यामी।
पार ब्रह्मा परमेश्वर, तुम सबके स्वामी। ॐ...
तुम करुणा कू सागर तुम पालनकर्ता स्वामी।
मैं मूर्ख खलकामी, कृपा करो भर्ता। ॐ...
तुम हो एक अगोचर, सबके प्राणपति।
किस विधि मिलूं दयालू, तुम को मैं कुमति। ॐ...
दीनबंधु दुःखहर्त्ता, आप ठाकुर मेरे।
अपने हाथ उठाआ, द्वार पड़ा मैं तेरे। ॐ...
विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवता।
श्रृद्धा भक्ति बढ़ाओ, सनतन की सेवा। ॐ...
भक्त जनो के संकट क्षण में दूर करें।
तन मन धन सब कुछ है तेरा।

तेरा तुझको अर्पण, क्या लागे मेरा। ॐ...
श्याम सुन्दर जी की आरती, जो कोई नर गावे।
कहत शिवानन्द स्वामी, कहत हरीहर स्वामी।
मनवांछित फल पावे।
ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भोले भोलेनाथ हरे। जय राधा कृष्ण हरे।

10.

जय नारायण जय पुरुषोत्तम्, जय वामन कंसारे।
उद्धर माम्ऽसुरेश-विनाशं, पति तोहं संसारे।।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।
माम् अनुकम्पय दीनम् नाथम् कुरु भव सागर पारम।।०।।

जय जय देव जया सुरसूदन, जय केशव जय विष्णों।
जय लक्ष्मीमुख कमल मधुव्रत जय दशकधर जिष्णो।।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।।०।।

यद्यापि सकलम अहम् कलयामि हरे, नहि किम् अपि स सत्वम।
ततापि न मुच्चति मामइदम् अच्युत, पुत्रकलत्र ममत्वं।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।।०।।

पुनर अपि जननं पुनर अपि मरणं, पुनरपि गर्भ निवासम्।
सोढम अलं पुनर् असिमन माधव, माम् उद्धर निजदासम्।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।।०।।

त्वं जननी जनकः प्रभुर-अच्युत, त्वं सुहृत कुलमित्रम्।
त्वं शरणं शरणा-गतवत्सल, त्वं भव जलधि वहित्रं।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।।०।।

जनक सुतापति चरण परायण, शंकर मुनिवर गीतं।
धारय मनसि कृष्ण पुरुषोत्तम, वारय संसृति भीतिम्।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।।०।।

11.

जय शिव ओंकारा, हर शिव ओंकारा, ब्रह्मा, विष्णु सदाशिव अर्द्धांगी धारा ॐ हर हर महादेव।एकानन, चतुरानन, पचानन राजे। प्रभु हंसानन, गुरूडासन, वृषवाहन साजे। हरि ॐ...
दो भुज चार चतुर्भुज दस भुजअति सोहे। प्रभु ... तीनो रूपे निरखता त्रिभुवन जन मोहे। ॐ हर...
श्वेताम्बर पीताम्बर, बाधाम्बर अंगे प्रभु...। सनकादिक पिपलादित भूतादिक संगे। ॐ हरे...
अक्षमाला, बनमाला, रुण्डमाला धारी। प्रभु ... चंदन मृगमद सोहे, भाले शिशुधरी । ॐ हरे...
कर मध्ये सु कमण्डल, चक्र त्रिशुल धर्ता। प्रभु...। युग कर्त्ता, युग हर्त्ता, युग पालन कर्त्ता। हरि ॐ हर ...
ब्रह्मा विष्णु सदाशिव जानत अविवेका प्रभु...। प्रणवाक्षर में शोभित यह तीनों एका। ॐ हर...
त्रिगुण, स्वामी की आरती जो कोई नर गावै। प्रभु...। कहत शिवनंद स्वामी, मनवांछित फलपावै। हरि ॐ...

12.

हृदयस म्यॉनिस यम्य कोरमुत वास,

नेरव कृष्णस सूत्य खेलव रास।।

कृष्ण मे हरता, कृष्ण मे कृता,

कृष्ण मे मोल, मॉज, बंध तु ब्राताह।

कृष्ण मे सोरुय यम्य सुंद छुस दास।।

नेरव कृष्णस सूत्य खेलव रास।।०।।

द्वख तु दॉद्य् कँति गॅयि तिमनिय लूकन,

यिमनी राधा कृष्ण छु स्यन्य।

तिमनी छु राधा कृष्णनुन पूरु पूरु विशवास।।

नेरव कृष्णस सूत्य खेलव रास।।०।।

ब्रह्मा, विष्णु तु महेश,

तिमन ति राधा कृष्ण मनसय मंज़ छु।

दीवि दिवता येमिस रूज़िथ छि दास।।

नेरव कृष्णस सूत्य खेलव रास।।०।।

वँति प्यठ मे तुलतम, हावतम ओलुय,

राधा कृष्णो चुय छुख म्योन मोल मोज।

अंधकार कासतम तु हावतम पनुन प्रकाश।।

नेरव कृष्णस सूत्य खेलव रास।।०।।

13. **ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।**
ॐ श्री कृष्णाये नमो नमः। (5 **बार**)

14. **शिवाय नमः ॐ शिवाय नमः।**
ॐ शिवाय नमः ॐ ॐ नमः शिवाय। (5 **बार**)

15. **'ॐ भूभूर्वः स्वः तत्सनितुरवरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि विधो योनः प्रचोदयात्।'** (5 **बार**)

16. **शरणागत् दया कर , कृपा कर, क्षमा कर, रक्षाकर, टोठतम विष्णुरपम् दाद्यन दवाकर, रोगन शफाकर भगवान राम राम।**

17.

सत् ग्वर् वथ होव मे असल्च राज़ पनुनुय भावतम।
वातनॉवच़्यम पूर् मंज़िलस, अड्वते यिनु त्रॉवहम।।
ओन तु रोन छुस क्या खबर छम कोर कुन लगि म्योन पान।
यिथु नु रावय अनिगॅटिस मंज़ थफ कॅरिथ पकुनॉव्यज़्यम।।
यिर्विन्य छम नाव गॉमुच़ बोट मेय़ लागतम सत्ग्वरो।
तार यिमु सुत्य लगि मे सॅदरस, यी करवुन हेछनॉवतम।।
ती परुन हेछनावतम, ती वनुन हेछनावतम, ती बोलुन हेछनावतम।
सत् ग्वर् वथ होव मे असल्च राज़ पनुनुय भावतम।

18. **सर्वे भवन्तु सुखनः सर्वे संत् निरामया, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। माकश्चित दुःखभाग भवेत। आवहनं नैवजानामि नैव जानामी पूजनम् पूजां धागं नैव जानामि, क्षम्यतां परमेश्वरि, मंत्र हीनम् क्रिया हीनम् विध्य हीनम् सुरेश्वरि ॐ उभाभ्यां, जानुभ्याम् पाणिभ्याम शिरसा उरसा वचसा मनसा च नमस्कार**

करोमि नमः।

(आधा मिनट झुक कर नमस्कार करें।)

19.

त्वमेव माता च पितात्वमेव।
त्वमेव बंधु च गुरुत्वमेव।
त्वमवे विद्या द्रयनमात्वमेव।
त्वमेव सर्वम् ॐ वासुदेवाय।
माता भवानी च पिता भवानी,
बन्धो भवानी च गुरु भवानी,
विद्या भवानी द्रविणं भवानी,
यतोयतो आ नि च ततो भवानी।

20.

गीता माता की जय, गंगा माता, गायत्री माता, गाय माता, अपने अपने माता पिता, अपने गुरु महाराज, बबराज महाराज, सब संतन, एकादशी माता, तुलसी माता, सरस्वती, दुर्गा माता, जगत् माता, सनातम धर्म, वेद व्यास भगवान गोरी शंकर (हाथ खड़ा करके बोले) जगत पिता राधा कृष्ण भगवान की जय। कृष्णम् वन्दे: जगत् गुरु।

हरे कृष्णा! हरे कृष्णा!! हरे कृष्णा!!!

21. ध्यान कम से कम २ मिनट करयें।

देवयज्ञे पितृश्राद्ध तथा मंगल्य संयकर्मनेय, तस्यो नरके वासो योकुर्यात जीवधातनम्।

अर्थः- देवयज्ञ पर, पिर्त श्राद्ध किसी अच्छे पर्व पर जो माँस का प्रयोग करता है उसे अवश्य नरक मिलता है।

22. **गुरु अस्तुति**

ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।
नारायण, नारायण, नारायण।।

ग्वर बनु तॅम्य् सिय नारायण,
यिमसय श्वद गछ़न अंत:कर्ण।
श्वद बननु सुत्य तार बनन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वरु सुंद शब्द छु वैकुंठ तार,
यस आसि गाश सुय गछ़ि पार।
ओन क्या ज़ानि ज़ग तय परुन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वर गछ़ि मानुन पनुन पान,
पानु मंज़ु छ़ॉर्यतोक पनुनिय प्राण।
पानस तु प्रानन मु ज़ान ब्यन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वर गव शिश सुंद विशवास,
यस आसि विशवास सुय गछ़ि पास।

ग्वरु कृपा तॅम्यसय छि हॉसिल स्पदान।।
ग्वर छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वरु सुंज़ श्रद्धा गॅयि ग्वरु भॅक्ति,
येमिस आसि भॅक्ति मेलस म्वक्ती।
आवा गमनन तॅम्यसय गछ़ि छ़्यन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वर गव शिश सुंदुय भगवान,
शिश तु छु आसन ग्वरु सुंद प्राण।
द्वनवय छिनु आसान अख ॲकिस निशि ब्यॉन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

ग्वर छु मे पानय पानु भगवान,
येमि सुंद नाव छु कृष्णु भगवान।
यिहॉय कृष्ण बनाविम सरतल स्वन।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

कुमार जी गुल गॅन्डिथ करान ज़ारुपार,
सॉरी दिमव पानस पानय तार।
ग्वरु बगॉर छुनु तार बनान।।
ग्वरुय छुम साक्षात नारायण।।०।।

28.

यॅतिनिय यॅतिनिय नज़र पॅयम,
तॅतिनिय तॅतिनिय वुछुम कृष्ण।
यॅतिनिय वुछुम तॅतिनिय वुछुम।।
तॅतिनिय वुछुम कृष्ण।।०।।

अंदर अॅचि़थ अंदर् वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
न्यबर नीरिथ न्यबर् वुछुम कृष्ण।
आकाश लोक प्यठ मे वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
पाताल लोक तल् मे वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।

दीवि दिवता मंज़ मेय वुछुम ततय वुछुम कृष्ण।
भूतनप्रेतनमंज़ वुछुम ततयति वुछुम कृष्ण।
असुवुन, गिन्दुवुन यत्यन वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
पाठ पूज़ा येत्यन वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
आदर सत्कार येत्यन वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
परमहंसमंज़ मे वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
सत्गुरु मंज़ मेय वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
कुमार जी मंज़ मे वुछुम तॅति वुछुम कृष्ण।
येतिनय वुछुम तॅतिनय वुछुम तॅतिनय वुछुम कृष्ण।

श्री कृष्ण अस्तुति

कृष्ण सुंद नाव युस ज़ोवि प्यठ खारु,
तस कति मारु यम तय काल।।
ज़ोवि प्यठ खारु मनस मंज़ गारि।।
तस कति मारु यम तय काल।।०।।

प्रभात समयस युस कृष्णु नाव स्वरु,
सुय ना मरु यथ संसारस।
अंथस सुय खसि व्योमानिचु सवारु।।
तस कति मार यम तय काल।।०।।

निशकाम कर्म युस येति प्रज़ुनावि,
सुय कर्म तारस भव सागरस।
तमि कर्मु सुत्यन बोयिस ति तारु।।
तस कति मार यम तय काल।।०।।

गीतायि मातायि लोला युस बरु,
सुय करि पानस सुत्य इंसाफ।
राधा कृष्ण खारेस पनुनिय सवारु।।
तस कति मार यम तय काल।।०।।

पनुनिस ग्वरस युस येति प्रज़ुनावि,
सुय ग्वर तारस भवु सागरस।
तॅमिस नाव यम राज़ु ज़ांह ति मारु।।
तस कति मार यम तय काल।।०।।

राधा कृष्ण छुव पानु भगवान,
अस्य सॉरी असुंज़ि गीता पॅरान।
सॉरनिय तारु पनुनि अनुग्रेह।।
तस कति मार यम तय काल।।० ।।

कुमार जीयस टॉठ्य पॅनुनि पतु दोरान,
कुमार जी छु कृष्णस हवालु यिम करान।
सॉरी कृष्णनस खसव अट्बारु।।
तस कति मार यम तय काल।।० ।।

मनची ज़पमाल

मनचिय ज़प माल लोलु फीरुनाव,
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।
मन बोलुनावुन, मन वुछुनावुन।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।० ।।

ग्वरु शब्दस सुत्य गछ़ि मन मेलनॉवुन,
अर्पण करुन गछ़ि दुपु कनु प्राण।
न्यथ प्रभातस नीम गछ़ि थावुन।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।० ।।

ज़ेरि ज़ेरि मनुकुय ग्रट्ट फीरुनावुन,
शास विशास छ़लु अम्युक ज़ान।
लोलुसान प्रेयिमुसान दर्शुन करुनावान।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।० ।।

शम दम यमु नीम गछ़ि दारुन,
काम, क्रूध, लूब गॉलिथ पान गालुन।
अमीय पानु मन श्राग करुनावुन।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।०।।

ही कृष्ण वनतम व्वन्य् छुमा प्रारान,
प्रॉर्य प्रॉर्य लोसमुत छु म्योन पान।
आश छम चॉनी कृष्णो कैंछ़ा मे थारुम।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।०।।

पानो च़ु पनुन पान तारुन,
कृष्णु च़रनन हुंद ध्यान करान।
राधा कृष्ण गछ़ि लोलुनुवन।।
मन स्वरुनावुन श्री भगवान।।०।।

वव बा वव

पज़ि ॲपज़ि सुत्यन बनि कर्मुलोन।
वव बा वव, लोन बा लोन।।

पोज़ छु पोज़ुय, मानतो यिहॉय छि पॅज़ कथ,
आच़ार व्यच़ार सुत्य वति पख।
यिय ववॅख तॅमि सुत्य बनि कर्मुलोन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

पानो कोनो छुख तिय ज़ु स्वरान,
यिमु सुत्य भवुसागर तार छु बनान।
तारस तार गछ़ि पानय दियुन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

पानो कोनो छुख तिय पॅरान,
यिमु परनु सुत्य दर्शुन छु बनान।
दर्शुन कॅरिथ गछ़ि येति नेरुन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

पानो क़ोनो छुख तिय ज़ु करान,
यिमु करनु राधा कृष्ण छु मेलान।
राधा कृष्ण येति छ़ारुन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

शम दम यहम नियम गँछ़ि दारुन,
ज़िंदुगी छुनु बरोसु गॅछ़ि नु प्रारुन।
तॅमि सुत्य् बॅनख पानो ज़ु ति नुंदुबोन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

अॅज़ताम अंधकारन वॅति डोलनस,
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।
वुनि ना चे़र गव चट्टु चोन म्योन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

हुशयार रोज़तो प्रभातस,
छुयहाजत यिय तिय मंगतस।

प्रभात समयस गॅछ़ि नु शोंगुन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

कुमार जी गुल्य् गॅन्डिथ करान ज़ारु पारु,
सॉरी यिमव पानस तार दिमव।
संध्या सॅमयस गछ़ि संध्या करुन।।
वव बा वव, लोन बा लोन।।०।।

आवागमन मंज़ु म्वकलावतम

मारु छुस गोमुत चारु करतम,
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।
बरु बरु मतो येति फिरुनावतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

गाटुल ऑसिथ छुस चोर बनान,
गाशदार ऑसिथ छुस ओन बनान।
अनुनिय ॲछन गाश अनतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

ज़ानान येति छुनु कैंह म्योनुय,
ज़ॉनिथ तिय मानान सोरुय म्योनुय।
म्योन कॅर्य कॅर्य मॅशरावतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

अकि लटु कृष्णो सोन यिखना,
ज़खमन सॉन्यन मरहम करखना।

दोदमुत दिल छुम शेहलावतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

अकि गरु दरास तु बॅयिस गरस चा़स,
ज़ांह मा च़ेय कुन शरन बु आस।
गरु गरु व्वन्य् मतु फिरुनावतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

अट्टबोर ह्योथ छुस दोरान,
वा़गिज गरु मेय छुम नु सोरान।
गछ़ि कोर बोर गोब ल्वच़ुरावतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

कुमार जी मंडली हेथ छु आमुत,
बबराज चोन दरबार चा़मुत।
सारनिय सेद्य वॉणी करतम।।
आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम।।०।।

गीता परय

श्री कृष्ण म्यानेय सत् ग्वरय।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।

गीता वॅनिथ च़ेय पॉरथस,
ओसुय भक्त होंखथस रथस।
ज्ञानुक च़ु होवुथस गरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

गीता वॅनिथ पनुनि म्वखु किन्य,
गंगा दरायि चानु पादु किन्य।
महातमु तार असि भवुसरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

गीता प्रभातन युस पॅरय,
ज़िंदय सु भवुसागर तरय।
बेयिन तु सुत्य तारि भवुसरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

कुत्यन अॅन्यन गाश ओनुथ,
कुत्यन कुल्यन ज़्यव दिच़थ।
तॉर्यथख लंगी यिमु भवुसरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

गीता ज्ञान कृष्णु भावतम,
कुनती नन्दन मे ति ज़ानतम।
बांसतम मे कृष्णो ज़रु ज़रय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

राग दुवेश गॅछ़ि त्रावुनय,
काम, क्रूध गॅछ़ि गालनुय।
मल च़लु तु तार बनि भवुसरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।०।।

अंहकार भगवान गालतम,
ज्ञानुक मे च़ोंगा च़ालतम।

मतु फिरुनावतम गरु गरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।० ।।

भारत ज़गतस कर तु दया,
यिम गीता पॅरन कॅरज़्यख रक्षा।
कामनायि कासतम सत् ग्वरय।।
गीता पॅरय, गीता पॅरय।।० ।।

हतो पानो

हतो पानो [illegible]तो पायस।
कुस बकार यियि अंतु समयस।।
कॉम कार कॅरिथ माजि पानु ज़ाख,
कर्मु फल पनुनिय सुत्य ह्यथ ऑख।
ग्रटु बलु लोगमुत छुख फेशनस।।
कुस बकार यियि अंत समयस।।० ।।

पोज़ अपुज़ कॅरथुय यिय चु ज़ेनख,
छोट ज़्यूठ कॅरथुय यिय चु मेनख।
छुय मूजूद सोरुय चि़त्र गुफतस।।
कुस बकार यियि अंत समयस।।० ।।

हा पानु अथ कुन कर तु नज़र,
वुछुख येलि पानुय पनुन दफतर।
तति कुस ब्रोंठ पकु धर्मु राज़स।।
कुस बकार यियि अंत समयस।।० ।।

ल्वकचार रोवुम गिन्दुनस सुत्य,
यावुन गोम काम क्रुदस सुत्य्।
बुजरुक तावन रुट्टुम नु हेस।।
कुस बकार यियि अंत समयस।।०।।

पोनियस तु पायस कुस छुय ज़िमुवार,
युथ पानु ज़ेनख तथ खॅसिय बार।
शमबह काक ज़ार व्वन्य ज़ि भगवानस।।
कुस बकार यियि अंत समयस।।०।।

कर्मयोगः- जो मनुष्य कर्म को अकर्म में देखते और अकर्म को कर्म में।

ज्ञानयोगः- जो आत्मा को सम्पूर्ण प्राणियों में और प्राणियों को आत्मरूप में देखता है।

भक्तियोगः- जो सभ जगह मुझे देखता है और मुझमें सबको देखता है।

संकल्प विधि

संकल्प के लिए पहले सामग्री एकत्रित करे, एक थाली में चावल, थोड़ा सा नमक, फल, दक्षिणा आदि रखे, थोड़ा सातिल, धूप, दीप, फूल अर्घ, पवित्र तिलक, केसर का तिलक, अपने पितृ की तसवीर, फूलो की माला, कृष्ण जी का फोटो। पूर्व की ओर मुख करें। पहले श्रीमद्‌भगवद्‌गीता का एक अध्याय

पढ़ ले, तत्पश्चात :

'ॐ तत्-सत् ब्रह्म, अध तावत् तिथौ अध, (मास, पक्ष, वार का नाम लेकर) जैसे वैशाख मासस्य कृष्ण पक्षस्य अथवाशुक्ल पक्षस्य ततीयस्यां तिथौ-भौम वासरा न्विताया विष्णु प्रीत्यर्थम् दीप धूप संकल्पात् सिद्धिर अस्तु दीपो नमः धूपो नमः।'

(बायां यज्ञोपवीत रखकर तिल सहित पानी से पितरों को जल देते हुये पढ़ें):—

'नमः पितृभ्यः प्रेतेभ्याः नमो धर्माय विष्णवे। नमो यमाय रुद्राय कान्तात्रपतये नमः।'

'ॐ तत्-सत्-ब्रह्म अध-तावत-तिथौ अध (मास, पक्ष, तिथि, वार का नाम लेकर) पित्रो पितामहाय/प्रपितामहाय, मात्रें पितामह्यै, प्रपितामह्यै। मातामहाय, प्रमातामहाय, वृदप्रमातामहाय मातामाह्यै प्रमातामह्यै, वृदप्रमातामह्यै, समस्तमाता पितृभ्यो द्वादशदैवतेभ्यः पितृभ्याः नित्यकर्म निमितं दीपः स्वधाः धूपः स्वधः।

जिस पितृ का श्राद्ध करना हो। उसी का नाम गोत्र सहित लेकर संकल्प का पानी जो अपने हाथ में लिया गया है। चावल आदि पर छिडकते हुए पढ़े :—

'ॐ तत्-सत्-ब्रह्म अद्य तावत् तिथो अद्य मास, पक्ष, तिथि, वार का नाम लेंकर पढे (ततसत ब्रह्म अद्य-तावत तिथौ अद्य मास पक्ष तिथि वार का नाम लेकर पढे) सांवत्सरिके

श्राद्धे कर्न्याकगत आपारि-पाके श्राद्धे परलोके वैकुण्ठ पदवीप्राप्तर्थ आत्मनः पुण्य वृद्धयर्थ इंद्र अन्नं दक्षिणा सहितं फल मूलवस्त्रादि सहितं संकल्पयामि संकल्पयमि संकल्पयामि संकल्पयामि।

दायाँ यज्ञोपवीत रखकर फिर से तर्पण करते हुए पढ़ें:

'नमो ब्रह्मणे नमो अस्तु अग्नये नमः पृथिव्यै नमः औषधभ्यिः नमो वाचस्पतये नमो विष्णावे बृहते कणोमि। इति एतासाम एव देवतानाम सारिष्टं - सायुज्यं सलोकतां सामीप्यम् आप्नोति य एवं विद्वान - स्वाध्यायम् अधीते।

ॐ शांति! शांति!! शांति!!!

पाँच महा अमृत

1. हम भगवान के है।
2. हम जहां भी रहते है भगवान के दरबार में ही रहते है।
3. हम जो भी शुभ काम करते है। हम भगवान का ही काम करते है।
4. शुद्ध सात्विक जो भी पाते है भगवात का ही प्रसाद पाते है।
5. भगवान के दिये हुए प्रसाद से भगवान के ही भक्तों की सेवा करते है।

गुरु ब्रह्मा, गुरु विष्णु, गुरु साक्षात महेश्वरा

गुरु देव जगत् सर्वम तस्मै श्री गुरुवे नमः।

गुरु गव ब्रह्मा, गुरु गव विष्णु,
गुरु गव साक्षात महेश्वर।
युस सॉरसुय जग़तस गुरु छु आसुवुन।
तस श्री गुरुहस छु सोन नमस्कार।।

अॅमस गुरुस छ़ाँडान छ़ाँडान गरु गरु फेरुस,
हर गरु म्युलुम अकुय जवाब,
गछ़ गरु पानस मुच़राव पनुन बर,
तति मेली सॉरी जवाब।

उम्र गोम पनुन तु परुद प्रज़ु नावान
युस ओस प्रज़ुनावुन सु प्रज़नोवुम नु ज़ांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु पनुन पान प्रज़ुनावुन ज़ांह।।० ।।

उम्र गोम पकान पकान,
असली ठिकानु लोबुम नु ज़ांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तॅगिम नु पनुनि पाद प्रज़नाविन ज़ांह।।० ।।

उम्र गोम पॅरान तु लेखान,
यि ओसुम पॅरुन तिय पॅरुम नु ज़ांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तॅजिम नु असली किताब प्रज़नाविन ज़ांह।।० ।।

उम्र गोम बॉगरान बॉगरान,
यिय ओसुम बॉगरावुन ति बॉगरावुम न ज़ांह।
वन कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम न चंद पनुन पानु प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।

उम्र गोम क्वह तु रात गंज़रान,
रेतन तु वॅर्यन करान हिसाब।
वन कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु समय प्रज़ुनावुन ज़ांह।।०।।

उम्र गोम मंगान मंगान,
यि ओसुम मंगुन तिय मंगुम न ज़ांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम न चंदु चूर प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।

यिमय चंदु चूर बनान छि बॅड्य नासुर,
वनु कस बनान पानुय पानस नासुर।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तॅगिम नु बद ख्वय प्रज़नावुन ज़ाह।।०।।

अड़ु वतय न्यंदर प्यथ मंज़िल मे रॉवुम,
बोवुम नु कॉसिय पनुन दोद।
बावहा कस बोज़ह्यम कुस।।
तॅगिम नु यिमय प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।

मोहहिच नेंनदिरय नेन्दर पेयम,
गाशस कॅरुनम अनि-गटय।

कामन तु क्रूधन वथ रावरॉविम।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु वतुहावुक प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।

उम्र गोम शुर्‌यन पतय पान पनुन मारान,
व्वन्य् छुम यिमय वारु वारु मारान।
मेय वुछमख दोहय च़ु पानस पानुय मारान,
दोपमस क्याज़ि छुख पनुन राह लुकन खारान।

दोपमस कोनु छिहन पनुन यार गारान,
सु यार नु छु मरान नु छु काँसि मारान।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु पनुन यार प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।

उमर गोम ग्वरस पतु पतु दोरान,
तोगुम नु ग्वरु शब्द प्रज़ावुन ज़ाह।
वनु कस राव छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु बर पनुन्‍ने मुच़रावुन ज़ांह।।०।।

गीता जी छेय वनान कुमारजी करुन पान पनुन हुशयार,
येति छुय नु कांह च़ेय वफादार।
यि छुय नु काँसि हुंद संसार,
याद करुन छु पनुन यार,
युस छुय वफादार, युस दिथिपतार।।
यिमय छु सॉरिय चंदकी यार।।

च़ेय वुछतक ना यिवान कम कम यार,
सॉरी गॅयि अथु मुरान।

छ़ांड़ुख कोत गयि तिम दिलदार।।
यि छुनु काँसि हुंद सम्सार।।०।।
नॉन्य बुड बब तु नॉनी,
यिम गयि सॉरी प्रानन प्रानन।
च़ुय बॅनॉव्यथख नॅव्य नॅव्य रिशतुदार।
यि छुनु काँसि हुंद सम्सार।।
वन कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम न संसार प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।
उम्र गोम कुमार जी, कुमार जी बोज़ान,
बु युस छुस, कुस छुस, सु ति प्रज़नोवुमन् ज़ांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तोगुम नु आत्मु ज्ञान प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।
भगवान् कृष्णो लगयो पादन,
चॉन्य् गीता, कुच़ाह मॅदिर तु मीठ।
चॉन्य् गीता असि वथ छय हावान।
बावान कृष्णो चॉनी सीर।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।।
तॅजीम नु गीता माता प्रज़नावुन ज़ांह।।०।।
गुरु देव बु लगयो चॉन्यन पादन,
चॉनी सूत्य बन्योम आनन्द।
यनु मे रोटमय चोन दामान।
तनय ओव मे ति आनन्द।।

वॅलिव सॉरी समव अकसी रज़ु लमो,
पनुनिस गुरु महाराजस करव नमस्कार।
करव पनुनिस भगवानस गुल्य गॅन्डिथ नमस्कार।
तस यियि आर तु बोज़ ज़ार पार।।

गुरु महाराज छु वापस वनानः-

पोज़ छु पोज़ुय व्वचारुन स्वय छि तुहुंज़ी कॉम। पोज़ गछ़ि पज़रस सूत्य मेलुनावुन, स्वय छि तुहुंज़ कॉम। पोज़ छु पोज़ी मगर समजुन छु स्यठाह मुशकिल। यिमय येति पानु पज़र समुज, तिमन गव हलि मुशकिल। येम अपज़िस अज़तान लोला बोर, हॉसिल तिम्ब् क्याह कोर। हॉसिल तॅम्य् कोर युन तु गछ़ना। बेयि क्या हॉसिल करुन। यिनस गछ़नस येति माने चारुन। तेलि चु चेनख पोज़ छु पाज़ुय। मव दि पानो अपज़िस संग। अपुज़ छु वथ रावुरावान। अपुज़ छु करान मंदियनस शाम।

कुमार जी ऑखिर वनति पोज़ क्या सा गव?

पोज़ गव लोला। येम येति बॉगरोव। तॅम्य तेलि अमृत चोव। यिम येति लोलुक अर्मत बॉगरोव। तिमव कोर पनुन कर्म।

गछ़ि न मछरावुन

1. ब्रांदु फश
2. सनुवॉर
3. संध्या चोंग
4. शेंखु शब्द
5. घंटी
6. प्रभात वथुन नेंन्दरय
7. स्नान कॅरिथ माता पिता हस नमस्कार करुन।
8. अगर अंतर ध्यान आसन गॅमित, तेलि सूर्य खॅसिथ तर्पण दयुन। अदु गछ़य केंह ख्योन।
9. संध्या वक्तु टी.वी बंद करुन।
10. गरस मंज़ कॉशिरस मंज़ कथु कॅरुन्य।
11. पनुन्यन संस्कारन लोल बरुन।
12. पानस पानय तार दयुन।

हरी समान दाता नहीं, प्रेमपंथ समपथ।
गुरु समान सजन नहीं, गीता समान नहीं ग्रंथ।।

गीता माता की अस्तुति प्रर्थाना :-

1. सदाचित को शांति पहुँचाने वाली।
   नए—नए सद्‌भाव हृदय में लाने वाली।।
2. तुम ही हो कल्याण विश्व का करने वाली।
   तुम ही भ्रम स्वरूप मुक्ति को देने वाली।।

3. साधन है हरी प्राप्ति की, सकल।
मैल को मिटाने वाली।।
भव सिन्धु की तुम ही ज्ञान विकाशनी।

अर्थः- हे गीता माता तुम सदाचित को शांत करने वाली और आनन्द देने वाली है। तेरे सुअध्याय से नए—नए सद्भाव पैदा होते है। तुम ही संसार का कल्याण करने वाली और प्रभु स्वरूप की प्राप्ति रूप मुक्ति देने वाली है। हे माता! तुम भागवत् प्राप्ति का सुसाधन और सब पापों के मैलों को नष्ट करने वाली है। संसार सागर में डूबते हुए दुखी जीवों को पार करने के लिए वाहन रूप है। और आत्मज्ञान को बढ़ाने वाली है। हे माता! हम तुम्हारे सद उद्दशों को हृदय में धारण करके इस मनुष्य जीवन को सफल करें।

गीता माता की महिमा :-

(लोकमान्य तिलक)

1. गीता ज्ञान की सूरज है।
2. शिक्षा का सागर है।
3. गीता के सुअध्याय से जगत के रहस्य खुलते है।
4. मिथ्या, विश्वास और बुरे संस्कार दूर होते है।
5. अहम् भाव और अंहकार मिट कर सरभ आत्मभाव की प्राप्ति होती है।
6. धर्म का सच्चा स्वरूप प्रकट होता है।

7. कर्त्तव्य का ज्ञान होता है।

8. सत्य के प्राप्ति होती है। और आत्मज्ञान प्राप्त होता है।

9. संसार का मोंह हटता है।

10. सदाचित प्रसनन रहता है।

11. सत्य व अस्तय विचारों की शक्ति बढ़ती है।

12. राग द्वेष मिटकर परोपकार में मन लगता है।

13. काम क्रोध का नाश होता है। बुरे कामों से मन हटता है।

14. गीता माता पिता से बढ़ कर हित करने वाली है। घर—घर में गीता होनी चाहिए और हर एक स्त्री पुरुष को गीता का अध्ययन करना चाहिए।

हरे कृष्णा

जिन्हें मंज़िल पर जाना है वे शिकवे नहीं करते।
जो शिकवे करते है, मंज़िल को पहुँचा नहीं करते।।

याद रखो:-

अपना धर्म—संस्कार से प्रेम रखो और गीता जी का अध्ययन करो।

आश्रम का क्रार्य क्रम:-

1. रोज़ प्राता: की पूजा — सुबह **5** बजे से

2. श्याम की पूजा — 7 बजे से

3. हर गुरुवार गीता जी का पाठ।

4. हर एकादशी को एकादशी कथा।

पता:

स्वामी कुमार जी गीता सतसंग आश्रम,
मुठ्ठी फेज़-2, जम्मू।

1. मुठ्ठी कैम्प—2	~~94191-18500~~ 9419694950
2. पुरखू कैम्प	0191-2605414
3. अमर कालोनी	0191-2503348
4. उदमपूर	01992-245169
5. मिश्रिवाला कैम्प	0191-26021876
6. छैनी	94191-47740
7. दुर्गानगर	0191-2596002

श्री राधा कृष्ण भगवान की जय

स्वामी कुमार जी गीता सत्संग आश्रम के साल भर के मूख्य कार्यक्रम :–

(1) गीता जयंती :–
मार्ग शुक्ल पक्ष एकादशी
तीन दिन का कार्यक्रम।

(2) यज्ञ (हवन) :–
माग पुर्णिमा
तीन दिन का कार्यक्रम।

(3) जन्मदिन भब :–
जी महाराज
भैशाख शुक्ल पक्ष द्वितिया
दो दिन का कार्यक्रम।

(4) गुरू पुर्णिमा :–
आषाड़ पुर्णिमा
एक दिन का कार्यक्रम।

(5) जन ाष्टमी जन्मसत्म :–
भद्र कृष्ण पक्ष सप्तमी
आठ दिन का कार्यक्रम

(6) नव दुर्गा :–
साल में दो भार
नौ दिन का कार्यक्रम।

ہرے کرشنا ہرے کرشنا

سوامی کُمار جی گیتا ست سنگ آشرم

مُٹھی فیز-II

اُوم نمو بھگوتی واسدیوایے

اُوم شری کرشنایے نموٗ نما

کرو تُم کام سب پیارے جس میں سب کی بھلائی ہو

سدا سب کی بھلائی میں تمہاری بھی بھلائی ہو

(گیتا ماتا)

کِتابہ ہنٛد ناو — پاٹھ سنگرہ

چھپن وٗری — ۲۰۰۶

تعداد — پانٛژھ ہتھ

پبلشر — ولیتنا پرکاشن

ڈی۔ٹی۔پی — رنکو کول

سنگرہ کار — سوامی کُمارجی

کِتاب میلنُک پتاہ۔

سوامی کُمارجی گیتا ست سنگ

آشرم مٹھی فیز II

ترتیب

۱۔	سرنامہ	1
۲۔	گوڑ کتھ	4
۳۔	پراتا سُمرن منگل ستوتر	7
۴۔	سروتو مُکھی ابھیہ اُدیہ کیلئے نِتیہ پرارتھنا	8
۵۔	مُکھ دھونے کی وِدھی	9
۶۔	یگنو پویت گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں	10
۷۔	پرانایام	13
۸۔	شری گنیش استوتی	15
۹۔	جے گنیش	16
۱۰۔	یندراکھی	18
۱۱۔	آرتی	19
۱۲۔	جے شنکر	21
۱۳۔	اوم ہر ہر مہا دیو	22
۱۴۔	بھگوان کرشن کی استوتی	24
۱۵۔	گوڑ استوتی	28
۱۶۔	یتین یتین نظر پیم	29

۱۷۔ کرشن بھگوان کی استوتی 30

۱۸۔ زپہ مال 31

۱۹۔ وو با وو 32

۲۰۔ ماز چھس گومُت 33

۲۱۔ گیتا پریے 34

۲۲۔ ہتو پانو 36

۲۳۔ ترپون 37

۲۴۔ یُس سأرے زٔنتس گورو چھُ آسُون 39

۲۵۔ گیتا ماتا کی آرتی 42

۲۶۔ گیتا جی کا مہتو 43

۲۷۔ شریمد گیتا کا مہاتمیہ 45

۲۸۔ گیتا ابھیاس کا نعرہ حق 51

۲۹۔ شریمد بھگوت گیتا کی آرتی 52

۳۰۔ سب کا کلیان ہووے 53

۳۱۔ مانس کھانا پاپ 54

۳۲۔ گرٕ ھنہٕ مُشراوُن 56

ہرے کرشنا

اوم نمو بھگوتے واسدیوایے　　　اوم شری کرشنائے نموٗ نما

سوامی کُمار جی گیتا ست سنگ آشرم کا پروگرام:

١۔　صُبح سویرے 5 بجے سے　　　آرتی

　شام کے 7 بجے سے　　　آرتی

٢۔　ہر گوروار صُبح کے 10 بجے سے 4 بجے تک:　گیتا جی کا پاٹھ

٣۔　ہر اِکادشی کو صُبح 10 بجے سے 2 بجے تک:　اِکادشی کتھا

ہمیں پتاہ ہونا چاہیے:

☆　سنسار کا گیان شریر سے ہوتا ہے۔

☆　شریر کا گیان اِندریوں سے ہوتا ہے۔

☆　اِندریوں کا گیان من سے ہوتا ہے۔

☆　من کا گیان بُدھی سے ہوتا ہے۔

☆　اور بُدھی کا گیان یتن سے ہوتا ہے

☆　جس کو اصلی ''میں'' (آتما) سے گیان ہوتا ہے وہی گیانی ہے۔

☆　اسی لئے ہم پوجا پاٹھ، یگیہ، تپ جپ وغیرہ کرتے ہیں۔

سرنامہٕ

یہٕ کِتاب یٚمٕک ناو ''پاٹھ سنگرہ'' چھُ، چھےٚ توہہٕ بڑ وٕنٛتھ کنہٕ۔ یمہٕ کِتابہٕ ہُند سنگرہ چھُ شرومُنی شری کُمار جیَن کوٗرمُت۔ یہٕ چھُ پرن والین ہٕندِ خاطرِ اکھ نوید، اکھ ہوتہٕ شیشہٕ، اکھ دیہ بتہٕ۔ مگر گژھِ پرزناوُن تگُن، گژھِ ورتاوُن تگُن، گژھِ عمل کرٕنۍ تگنۍ، گژھِ وِشواس آسُن، گژھِ عمل آسُن۔ سارِوٕے کھوتہٕ بوٚڈ چھُ وِشواس۔ یوٚ دوٚے توہہ وِشواس کریو ےٚ چھُ باسان یُتھ سنگرہ چھُ اَز گوڈٕنکہٕ وِزِ اَسہِ بڑ وٕنٛہہ کُن آمُت۔ یتھ سنگرہَس منٛز چھُ گیتا گیانَس پیٹھ پوٗرٕ پوٗرٕ زور آمُت دِنہٕ۔ گیتا جی چھِ سانٛی آدِ گرنتھ۔ سانین مسلن تہٕ سوالن ہُند جواب۔ یہٕ چھُ اکھ رہسہِ مے گرنتھ۔ سارِنٕے وِیدن ہُند سار۔ یوٗت زیادٕ پرٕہون تیٚتی نوٕی بھاو چھِ نَنان تہٕ بدِ گژھان۔ اکھ اکھ پد چھُ رہسہِ مے۔ بھگوانہٕ سٕندی گون، پزٕ بھاو تہٕ مرمکا چھےٚ یتھٕ پاٹھۍ ورنَن آمٕژ کرنہٕ زِ اِنسان چھُ پرٕتھ تہٕ بیٚنہٕ پرٕنک ابلاش تھوان۔ ژھوٚٹۍ پاٹھۍ ونو:

गीता सुगीता कर्तव्याकिमन्यै शास्त्र विस्तरै।
या स्वय पजनामस्य मुखपत्राद्विनि सृता।।

اَز تام یِم سنگرہ وُنٕٛتۍ چھِ تِمَن منٛز چھُ کرٛشنہٕ بھکتی، رامہٕ بھکتی یا شِو بھکتی پیٹھ لیکھنہٕ آمُت۔ مگر یتھ سنگرہَس منٛز چھُ گیتا جی ہٕندٮ۪ن اصوٗلن تہٕ رِیواتن پیٹھ پکنٛچ وتھ ہاونہٕ آمٕژ۔ کُمار جیَن چھےٚ یتھ سنگرہَس منٛز واریاہ

استوٗتی، لیلایہِ وغاۓرٕ سنگرہ کرٕمژٕ۔

سمسارٔس مَنٛز یم زیٛو زنم چھِ ہوان سارنٕے چھےٚ پننٕہ نٮ۪ن کرمٕہ پھلن ہنٛز بوٗہری اَٹہٕ بارِ آسان۔ رٔتی کرمٕہ وأنۍ چھِ رتٮ۪ن گرن مَنٛز زنم ہوان تہٕ بد کرمٕہ وأنۍ کرتٔھن تہٕ قاد خانَن مَنٛز۔ رٔتی کرمٕہ وأنۍ چھِ مزید رٔتی بننٕہ خاطرٕ بیٚیہِ تہٕ رٔتی کرم کران تہٕ آخرس پٔتھ چھِ یمے لۆکھ موکھ دام پرٛاوان۔

تتھۆے کرمٕہ یۆگیو مَنٛز چھُ شری کُمار جی تہٕ۔ سہن شیلتا چھےٚ یہُنٛد گوڈنیُک گون۔ یم چھِ پننی پروچن سیٚدن تہٕ صاف لفظن مَنٛز باوان۔ اتھ مَنٛز چھِ لیلایہِ، آرتی تہٕ منٛزی منٛزی گیان آبھاس۔ گیتا ماتایہِ ہُنٛد بجر، وِزِ وِزِ لۆکن ہُنٛد دھیان درمس کُن پھِرُن۔ گوٗرٕ پرٛارتھنایہِ پٔتھے چھُ یَتھ سنگرٕہَس مَنٛز لۆکن ہیچھنٕہ باپتھ سنٛدھیا منترنا ہتھ ترٛپٕس تام سورُے درج کرِتھ۔ من سورِناوُن شری بھگوان، ست گوٗرٕ ہاوتم اصلیچ وتھ لیلایہِ چھِ منٕس پرٕن کران۔

کُمار جی چھِ سماج سُدھارک تہٕ دزمٕہ رکھشک۔ لۆکن ہُنٛد رُت کانچھن وأنۍ، پتھر پیمرٕ جنتایہِ تھوٚد ٹُلنچ یژھا تھون وأنۍ تہٕ أز یُک گاشٕہ تارٕکھ۔

کُمار جیٚنس پیٚیہِ دُنہٕ تہٕ پرٛزٔک ٹیٚچھر واریاہ وتراوُن۔ تہٕ کیاز

ابتدائی دوٗرس منز چھِ وارياه زہر گلۍ چیٚنۍ پیوان۔ وونۍ گو یمو چھِ شاید وارياه دام عنبگلِتھ ژھوٗنۍ ہتۍ۔ تہٕ حقیقت زانتھ چھِ یم یتھ رنگ ژھٹان۔ تہٕ دٲپس ہتۍ وسنس یتھ پننہِ دِلُک ہوباب توٗن کڈان یمہِ ہتۍ باسان چھُ زِ وارياه منزل چھُکھ طے سپُدمُت۔ موٗرژ گری ہندی پاٹھی چھُکھ پان گورمُت تہٕ وارِ وارِ تھزر پروٗمُت۔ تمی چھُ دیہ ناوس یوٗت للہِ کھول کران۔ پننہِ زِندگی ہُند مُدعا پورِ کرنس ہتۍ ہتۍ چھِ لوٗکن تہٕ خوش تہٕ خوشحال وُچھن یژھان۔ تہٕ کیازِ یم چھِ پرٛتھ جایہِ ونان زِ پٔنن پان تأریو پانہٕ اپور۔ یُس پان گرٛٹہٕ پشہِ سُے چھُ واتان لامکان۔ فاضل کشمیری چھُ اَکس لیلایہِ منز لیکھان:

یمن آسہِ پرٛچھ تہٕ پرٛزِ رچ دِلس چھِہہِ
تمن امرِتکی پیالہِ چاوان کرٛشن جی

آخرس پیٹھ چھُے ونتی:

ژٕ زوٗنکھ دیَن اتھ قٲبل تہٕ کرنے دیا
لولہِ واللین رٛژ دَیا گیہِ بڈی دولتھا
نابہِ کار چھُس پرٛکوتم، بس داس چون
کہہ وچھِ متہٕ کھارتم کرتم کرٛپا

گوڈٕ کتھ

لوکچارٕ پانہٕ پیٹھے اوس مےٚ جان لۄکن ہنزٕ کتھِ بڑٕ خوش یِوان۔ خاص کٔرِتھ یمتن درچ کتھ آسہِ ہے تتہِ اوس مےٚ دِلہٕ چھِن تارَن زَن تہٕ مزراب لگان۔ ییٚلہِ بہٕ بۆڈ گوس مےٚ گٔنٛیے یہِ کل زیٛادٕ ے پہن۔ اکہِ دوہہ اوسُس بہٕ أکِس مہنت سُنٛد پروچن بوزان تہٕ مےٚ آیہِ منَس منٛز اکھ ترٛنگ ہِش تہٕ بہٕ لاریوٛس مہنتس نِش تہٕ دۆپمس بہٕ تہِ پکہٕ ہا أتھی وتہٕ پیٹھ۔ مےٚ چھُ باسان زِ یہِ وتھ چھِ پزٕی کنٕی ڈٕیس لیٛنچ وتھ۔ مےٚ ہأوِ تہٕ یہِ وتھ تہٕ بیٚیہٕ کرتم اَتھِ رۆٹ۔ تٔمؠ وۆنُم: اَتھ وتہِ ہا با چھِ بے شُمار گٔنٛڈٕی۔ یہِ چھےٚ کرٕٹھ وتھ۔ گرٛ ثہِ کرپننہِ گرُک کارٕ بار، وُنہِ چھُکھ ژٕ واریاہ لوکُٹ۔ چون طاقت چھُنہٕ ییٚتۍ گٔنٛڈٕی ژالنٕی۔ اَز چھِ لۄکھ دوٚدس تام گٔنٛڈٕی ژاران، لۄکھ چھِ صِرف میٚن میٚش کڈان۔ رٕژِ کتھِ چھُنہٕ کانٛہہ برٛوسہٕ کران۔ لۄکھ چھِ تمِن تہِ کنہِ کنہِ کڈان یمن شود تہٕ صاف من چھُ آسان۔ یُس دژٕمچہٕ وتہِ پیٹھ پکان آسہِ یا دژٕمس کُن لۄکن پرورت کران آسہِ۔ تس چھِ ژورٕ ہانٛژہٕ لاگن تہٕ أڈٕ أڈٕ کڈان۔ بھگوان زانہِ یہِ کلہٕ یُگُک اثر کأتِس کالس روزِ لۄکن وتہِ ڈالان۔ گرٛثہ بیٚہہ گرِ۔ مگر یٔمِس

کل گنان چھےٚ سُہ کتہِ چھُ پوٚت پھیران۔ سوٗے حالت اُسۍ مےٚ تہِ۔
مےٚ موٗنُس نہٕ تہٕ دوٚپمس زِ بہٕ پکہٕ یوٚ دوٚے کینٛہہ تہِ سپدِ۔ بس مےٚ گژھِ
تہُنٛد آشِر واد آسُن۔ مےٚ چھُ بھگوان کرٛشنٕنس پیٹھ دزٕڈ وِشواس۔ سُہ تژاوِ
نہٕ مےٚ زانٛہہ۔ صرِف روزِ ہوٗم توٚہہ وتھ ہاوان۔ سُہ گوٚ میانہِ کتھِ بوٗزِتھ
خوٗش تہٕ دوٚپُن: اچھا جان گوٚ پکھ! پکن گژھ! بھگوان چھےٚ ستی۔

بہٕ اوسُس جان پاٹھۍ پکان تہٕ کھاراہم اکہِ دوہہ اکھ توہمتھا۔
حالات واتۍ یوٚت تام زِ لۆکو وون ہوم ژٕ چھُکھ ژور، اُیزیور۔ یوٗزے
بوٗزولیکہٕ تام لجِکھ۔ بہٕ گوس سخ دوٗکھی۔ مہاتماہس نِش ووٚتُس۔ تٔمۍ یام
وُچھُس تٔمۍ تژ واُسُن تہٕ ونہٕ نم: وُنہِ ژاو اکھ کوٹھ۔ ژٕ کٹیاز گوکھ پریشان۔
مےٚ چھےٚ نا ووٚنمُت زِ اتھ وتہِ چھِ لچھِ بُدۍ گنٛڈۍ۔ ژٕ چھےٚ وُنہٕ واریاہ
وتراوُن۔ بہٕ دزاس تہٕ لوٗگُس برٛونٛہہ پکنہٕ۔ سمے گوٚ پکان یہُے رتھ پاٹھۍ
گیہٕ تہٕ اصلیتھ دزایہِ نٔی۔ بھگوان سنٛز اُسۍ دیا۔ بہٕ گوس پننہٕ نِس گورُن سُند
گرٕ تہٕ تٔمۍ یام وُچھس تہٕ نالہٕ متہٕ روٚٹنس تہٕ دوٚپنم زِ بے شکھ ہیٚکِکھ ژٕ
برٛونٛہہ پکِتھ تِکیاز ژٕ مےٚ منٛز چھُ یوٗت قوتِ برداش۔ پکھ برٛونٛہہ وُنہٕ چھےٚ
واریاہ امتحان باقے۔

مےٚ چھےٚ آش زِ یوٚ دوٚے مےٚ گوٚرُن دیو سنٛز سیٚز نظر روزِیم تہٕ

بالہِ کرٛشن نکھہٕ تہٕ ڈکھہٕ روزیم تہٕ بہٕ روزٕ لوٗکن ہٕنٛز وتہٕ شیرنٛس پیٹھ ہمیشہٕ برٛونٛہہ پکان۔ مےٚ چھُ صرف اکھ امارٕ سہٕ گوٚ یہِ زِ لوٗکھ گرٛشن گیتا ماتایہِ پٔنٛن وتہٕ ہاوُک زأنتھ درٛمس کُن پرورت گرٛژھنۍ۔ مےٚ چھُ باسان زِ مےٚ چھُ وارِیاہ کیٚنٛہہ کرُن بقایا۔ بہٕ چھُس توٚہہ سان بھگوانس وٚنتی کران زِ اَسہِ ہاوِ رٔژ وتھ تہٕ پکہٕ ناو درٛمس پیٹھ۔

گیتا ماتا کی جے۔ ہرے کرشنا ہرے کرشنا۔ کرشنا کرشنا ہرے ہرے

توٚہنٛد رُت کانٛچھن وول

کُمار جی

☆☆☆

ہری اوم تت ست

پراتا سمرن منگل ستوتر:-

۱۔ اوُت تہ شٹھو، تی شٹھ، گوبندہ، اوت تشٹھ گروڑ ھ دوژہ
اُوت تشٹھ، کملا کانتہ، تریہ لوکے منگلم کرو

۲۔ منگم بھگوان وشنوہ، منگلم گروڑہ دوجاہ
منگلم پنڈری کاکھیاہ، منگلا یتہً نم، ہری

۳۔ موکم کروتی واچالم، پنگم لنگھ یہ تے گہ رم
یت کرپا تم اہم وندے، پرمانند مادھوم

۴۔ نمو برہمنہ دیوائے گو برہمنہ ہیہ تائے چہ
جگت ہہ تائے کرشنائے، گوبندائے نمؤنماہ

۵۔ کرشنائے واسدیوائے، دیوکی نندنا می چہ
نندگوپہ کومارائے گوبندائے نمؤنماہ

۶۔ توم ایے وماتا چہ پتا توم یے و
ایو بندھو چہ گوروتم ایے و
توم یے وودیا درونم توم یے و
توم ایے وسروم مہ دیو دیوہ

سروتو مکھی ابھیہ اُدیہ کیلئے نتیہ پرارتھنا:-

پراتا کال براہمی مہورت میں نیند سے اُٹھنا چاہیے۔ رات کے انتم پہر کا تیسر تیسرا بھاگ براہمی مہورت کہلاتا ہے۔

ا۔ نیند سے اُٹھتے ہی پربھو سمرن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" پراتا، سمرامی، بھوبھی تی، مہارتی شانتیئے۔ نارائینم، گروڑ، داہنم، ابجہ نابھم۔ گرہا بھی بھوت، ورواروند، موکتی، ہیے توم۔ چکرا، یدھم، ترونہ، وارجہ، پدمہ، پترم"۔

۲۔ یہ شلوک پڑھ کر دائیں ہاتھ کا درشن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" کراگرے، وسہ تی لکھشمی کر مدھیے سرسوتی
کرمولے، تو، گووندا، پربھاتے کرورشنم۔"

بستر ے سے اُٹھتے ہی شوچ کو اوش جائیں۔ شوچ لگو شنکا وغیرہ کرتے سمیئے مون رکھیں۔ شوچ کے بعد پیلی مٹی دس بار بائیں ہاتھ میں اور سات بار دونوں ہاتھوں میں ملیں۔ کیچڑ چیونیٹوں اور چوہوں سے نکالی ہوئی تتھا دوسرے کی جوٹھی مٹی پریوگ میں نہ لائیں۔ سنان نتیہ کرنا چاہیے۔ سنان کر کے سندھیا تتھا اوپاسنا کرنی آوشک ہے۔

۳۔ مُکھ دھونے کی وِدھی:۔

شوچ وغیرہ سے نِورت ہوکر بایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

"نمو سُتو، نن تائی، سہسر مورتہ نے سہسر، پاد، اکھ۔ شہِ رؤر، بایہ وےیے۔ سہسر نامنے پورشانی۔ شاشوتے سہسر کوٹی، یُگ دھارنی، نماہ۔

دایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

"اوم نماہ، کملہ نابھے، جلہ نمستے، شایہ نے نمستے، کیشو انن تو، واسُو دیو، نموستوتے۔"

۴۔ مُکھ دھوتے ہوئے پڑھیں:۔

گنگا، پریاگہ، گیہ، نیے مِشہ، پشکر اوی۔ ترِتھانی، یانی، بھوُ وی سن تی، ہری پرسادات، آیا تتوتانی۔ کرپذ، پوُٹے، مہ دیئے، پرکھشیالیہ تمنو، ودنی سی، تشاِ کلنکم، ترتھے، سنے نم، ترتھم، ییے و، یوسمانا نام، بھوُ تی، ماناہ، شم، سیو، اُردو، روُشو، دُھرتی، پرانگ موُرتہ سے، رکھیا نو، برہمہ نس، پتے۔

٦۔ مُنہ دھو کر یگنو پویت دھوتے ہوئے تین بار پڑھیں:۔

"اوم بھُور بھواہ، سواہ، تت، سوتور، ورے نیم، بھرگو، دیو سے، دھی مہی، دِھی یو، یوناہ، پرچودیات۔

۷۔ یگنو پویت گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:۔

یگنو پویتم، پرمم، پوترم، پرجا پتیریت، سہجم، پرستات آیوشم، اگریم، پتر مونچہ، شو بھرم، یگنو پویتم، بلم، اُستُو تے جاہ۔ یگنو پویتم، اسی یگیہ سےتوا، اوپیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے"۔

اسکے بعد نہانا۔ نہانے کے بعد اپنے ماتا پتا کو نمسکار کرنا اور پوجا کمرے میں جا کر بھگوان جی کی طرف مُنہ کرکے آسن پر بیٹھنا چاہئے اور مہا گایترے کو دھونا چاہئے۔ (ایک تھالی اور ایک پانی کا گڈھا پہلے ہی رکھنا چاہیے)۔

تین بار مہا گائیترے کا پاٹھ پڑھنا۔ "اوم بھُور بھواہ، سواہ، تت، سوتور، ورے نیم، بھرگو، دیوسے، دھی مہی، دِھی یو، یوناہ، پرچودیات۔

یگنو پویت دھو کر گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:۔

یگنو پویتم، پرمم، پوترم، پرجا پتریت، سہجم، پرستات آیوشم، اگریم، پرتی مونچہ، شو بھرم، یگنو پویتم، بلم، اُستُو تے جاہ۔ یگنو پویتم، اسی یگیہ سےتوا، اوپیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے"۔

اسکے بعد شکھا کو تین بار مہا منتر پڑھ کر دھونا:۔

ژھوگ: سندھیا: آچمن منتر:

دائیں ہاتھ میں پانی رکھکر منتر پڑھو:۔

اُوم، شنو دِیوی، ابھشٹے، آپو بھونتو، پی تے نے شم یور، ابھی سرون تونا۔ پھر گائیتری منتر۔ اس کے بعد پانی پینا۔ پھر ہاتھ دھونا۔

پاتر میں سے جل بائیں ہاتھ میں لے کر داہنے ہاتھ کی مدھِ اور انامکا انگلیوں سے سپرش کر کے پرتھم دکشن اور تت پشچات درم پاشروہ میں تمن منتر سے سپرش کریں۔

(۱) اوم واکھ واکھ۔ (۲) اوم پرنہہ پرنہہ۔ (۳) اوم چک سو چک سو۔ (۴) اوم شوترم شوترم۔ (۵) اوم نابھی۔ (۶) اوم ہردیم۔ (۷) اوم کنٹھ۔ (۸) اوم شرہا۔ (۴) اوم باہو بھیام یشوبلم کرتلہِ کر پرشیٹے۔

ارتھ:۔ اِن منتروں سے ایشور کی پرارتھنا پوروک کرمہہ نا موکھ، ناسِکا، نیتر، کان، نابھی، ہردے، کنٹھ، سر تتھا بوجائیں کے موکھ سنکد (کندھے) اور دونوں ہاتھوں کے اوپر تلے سپرش کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایشور کی کرپا سے ہماری یہ سب گیان ایندری اور کرم ایندری۔ لیش اور بل سے یوکھُت ہو۔ پھر ہاتھ میں پانی اُٹھا کر اِن میں دو انگلیوں سے نیتر آدھِ انگلیوں پر جل چھڑکیں۔

یہ منتر پڑھیں:- (۱) اوم بھو یونا تو شر سے۔ (۲) اوم بھوہ یونا تو نیتر یو۔ (۳) اوم سا یونا تو کھنٹے۔ (۴) اوم ہا یونا تو بردے۔ (۵) اوم جنیہ یونا تو نابھم۔ (۶) اوم تپاہ تو باہو بیام۔ (۷) اوم ستم یونا تو شر سے۔ (۸) اوم خم ہر ہما یونا تو سر وترہ۔

ارتھ:- پرانوں سے میرے پرماتما سر کو پوِتر کریں۔ دوکھ وِناشک پرماتما آنکھوں کو پوِتر کریں۔ جگت پالن پرماتما نابھی کو پوِتر کریں۔ دوشٹوں کو دنڈ دینے والا بھگوان پیروں کو پوِتر کریں۔ ست رو بھگوان پرماتما دوبارہ سر کو پوتر کریں۔ سروِ ویاپک بھگوان پرماتما شریر کے سب انگوں میں پوِترتا کریں۔

پرانایام منتر:- اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپا، اوم ستم، تت سوتور ورنیے یم برگھو دیو سے دہی مے، دیو یونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسو امرتم بھور بھواہ سواہ۔

ارتھ:- پرم پِتا پرماتما آپ پرنوں کے دوکھ وِناشک، سُکھ پراپتی، آنند مے آنند داتا، جگت کے کرتا، دوشٹوں کو دنڈ دینے والال، سدا ایک رس اکھنڈ، اوناشی اور نہ بدلنے والے ایشور کے گنوں کا سُمرن کرتے ہوئے اُس میں اپنے آپ کو مگن کر کے اننت آنندت ہونا چاہیے۔

ہرے کرشنا

اوم نمو بھگوتی واسدیوائے   اوم شری کرشنا ائے نمو نما

سوامی کُمار جی گپتا ست سنگ آشرم مُٹھی

پرانایام:-

پرانایام منتر :- اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت سُوتور ورنیے یم برگھو دیوسے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسو امرتم بھور بھواہ سواہ۔

ا۔ اوم شُکلام، بھردھرم، وِشنُوم، شیشہِ، وَرنَم، چتُر، بھوُجَم، پرَسنہ، وَدنَم، دھیائے، سَرو، وِگھنوپہ، شانتہ ئے۔

اِبھِ، پرِ بیتیارتھ، سِدھ ھیرتھَم، پوُجہِ تویاہ، سورایر، اَپی، سَروِ، وِگھنہِ، چھِدے، تَسمئے، شری گنادِ، پَتیئے نماہ۔

۲۔ بہ بھرت، دکھنہ، ہَستہ، پدمہ، یُگلے، دَنتا کھیئہ، سوُترے، شبھے وامے، موُدکہ، پوُرنہ، پاتر، پَر شو، نا گو، پودیتی، ترِوک، شریمان، سمہہ، یُگا، سناہ، شُرتہِ، گیے، شنکھو، دہن، مولیہ، دِشیات، ایشا، پُتر، ایشہِ،

بھگوان۔ لمبودرہ شرماناہ۔

۳۔ سِندور، کونکومہ، ہؤتاشنہ، وِدُرومارکہ۔ رکتھابجہ، داڈِمہ، نبھائی، چُتر بؤجھائے، ہے رمبھ، بھیرو، گنیشور، نایہ کائے، سرواتھ سِدھ پھلہ دائی، نماہِ، شِوائے۔

۴۔ مؤکھیم، دوا دشہ، نامانی، گنے شہ سے، مہاتمناہ، یاہ پٹھِت شِو کھانی، سہ، لبھیت، سِدھیم، ادتہ مام۔ پرتھ مم، وِکر تنُڈم، تو، چیٔ کہ دنتم، دُوتی یکم، ترِقی یم، کرشنہ، پِنگھم، توچُرتھم تؤ، گپردے نم، لمبھو درم پنچہ مم تو، ششٹُم، وِکہ ٹُم، یووچہ سپتم، وِگھنہ، راجندرم، دھومر، ورنم، تتھا شٹُم، نومم، بھالہ چندر متو، دشم تو، وینایے کم، ایکا دشم، گنہ پتیم، وداوشم، منترنایے کم۔ پٹھ تے شرنؤتے، یس تو، گنیش توم، اُوتہ مم، بھاریارتھی، لبھتے، بھاریام، دھنارتھی۔ وِیؤلم، دھنم، پُترارتھی لبھ تے، پُترم، مؤکھیارتھی، پرمم، پدم۔ اِچھا کامم تؤ، کامارتھی۔ دھرمارتھی، دھرمم اکھیے یم۔

۵۔ سؤمُوکھش، چیے کہ، دنتہ شچہ، کپلو گجہ، کرنکاہ، لمبھو درشچہ، وِکہ ٹو۔ وِگھنہ راجو، گناہ دِپاہ۔ دُھمر، کیتو، گنادِ کھشو بھالہ چندرو گجانہ ناہ۔ دواشیئے تانی، نامانی، گنے شہ سے مہاتمناہ، یاپھٹیت شرنویات، واپنی، سہ لبھیت، سبدھیم، اُوتمام، وِدیارمبھے، دواہے چہ، پرویشے، نِرگمے تتھا۔ سنگرامے سنکٹے چیو، وگھنس تسے نہ جایہ تے۔

شری گنیش استوتی

۱۔ ہیمہ زاسوتم بجم گینشم اِپشٹہ نندنَم
ایکہِ دَنتہِ وَکرِ توٹلہٖ ناگ یگنہِ سوٗترَم
رَحتہِ گاترِ دھوٗمرِ نیترَ شُلکہ وسترِ منڈِتم
گَلپہِ وڑکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنم

۲۔ پاشہِ پانہِ چکرِ پانہِ موٗشِکا دِروٗہنیم
اَگنہِ کوٗٹہِ سوٗریہِ جیوتہِ وجرِ کوٗٹہِ پَروتَم
چِترِ مالہِ بگھتہِ زالہِ بالہِ چَندرِشوٗبھتَم
گَلپہِ وڑکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنَم

۳۔ بوٗتہِ، بوے، ہوےٗ کوے بھرگو، بھارگوارِچتم
دیوے، وہنے، کالہِ، جالہِ، لوکہِ، پالہِ وِندتم
پوٗرن برٗ ہمہِ سوٗریہِ وَرنہِ پورشَم پُرانتکَم
گَلپہِ وڑکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنَم

۴۔ وِشبھر، وِریہ، وِشوٗسُریہ، وِشوکرمہِ نِرملم
وِشوہرتا، وِشوکرتا، یتر، تتر، پوٗجتم
چِترمُکھم، چِتر بھُوجم، سیوتم، چِترِیگُم
گَلپہِ وڑکھشیہ بگھتہِ رکھےٗ نَمو ستوتے گجانَنَم

جے گنیش

جے گنیش ۔ جے گنیش ۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

ایک دنت دیاونت چار بھُجا دھاری

مستک پر سِندھور سوہے موسے کی سواری

جے گنیش ۔ جے گنیش ۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

اندھن کو آنکھ دیت، کوڑھن کو کایا

بانْجھن کو پُتر دیت، نِردھن کو مایا

جے گنیش ۔ جے گنیش ۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

ہار چڑھے پھول چڑھے اور چڑھے میوا

لڈوون کو بھوگ لگے سنت کرے سیوا

جے گنیش ۔ جے گنیش ۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پِتا مہا دیوا

☆☆☆

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

سیتارام سیتارام بجہ من پیارے رادے شام

جل میں رام، تھل میں رام، سارے جگ میں رام ہی رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

جے روگونندن، جے گنشیام، جانکی وھب سیتا رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

☆☆☆

شیو ہر شنکر گوری شام۔ وندے گنگا دھرم نشکام

شری رودھرم پوشیتہ وسیوانم ہر ہر کاشی پوٗر ناتھم

بجہ پالہہ لوچن پر مانندہ، نیل کنٹھ تم شرنم۔ شیوہ اکرن کونجن

سیوک کے پرتی پالا، اوم آواہ گمن مِٹا دو شنکر بجہ شیوہ بارم بھارہ

اوم شیوہ ہر شنکر شمبھو سدا شیوہ شیو۔ ہرہ ہرہ سدا سدا شیوہ شیو۔

سرو منگل، منگلیے، شِوے سردارتھ، سادھکے،

شرنیے، ترمبھکے گوری نارائینی نموستوٗ تے۔

☆

ینڈراکھی

ینڈراکھی، نامہ، سادیوی۔ دیوتا سم اُودا، ہرتا، گوری، شاکمبھری، دیوی۔ دوُرگا، نامنی تی، وِشُرتا، کاتیا، یہ نی، مہادیوی، چنْدر گھنٹا، مہاتہ پاہ، گائیتری، ساچہ، ساوِتری، برْھمانی، برْھمہ، وادِنی، نارائنی، بھدرکالی۔ روُدرانی۔ کرْشنہ، پِنگلا، اَگنی، جوْالا، رُودر، مُوکھی۔ کالہ راتری، تپہ سیوِنی، میگھ، شیاما، سہسراکھی۔ وِشنُو، مایا، جلودری، مہودری، موکھتہ، کیشی، گھور، رُوپا، مہابلا، آنندا، بھدرجا، ننْدا، روگہ، ہنسہ ترِی، شوِپرِیا، شِو، دوُتی، کرالِی چہ۔ پرتیکھشیا، پرمیشوری، اِیندرانی، چنْدر رُوپاچہ، اِیندر، شکھتی، پرا، پِنا، مہیشا، سُور، سَم، ہرتری، چامُنڈا، گربھ، دیوتا، وَراہی، نارسم ہی، چہ، بِہی ما، بھیرو، نادِنی، شُرتی، سمرِ تر، دھرترِ، مِیدھا، ویدیا، لکشمی، سرسوتی، آنندا، وِجیا، پُورنا۔ مانَس، توشا، پَراجہ تا، بھوانی، پاروتی، دُرگا۔ ہیئے مہ وَتیہ، امبھکا، شِوا، شِوا بھوانی، رُودرانی، شنکر اَردھ، شرْی، رِینی، یِی تیئے، نامہ، پدیئے، سُتوتا، شنکرینہ، دِھی متا، آیور، آروگھیم، اَیشوریَم، سُکھ، سمپتی، کارگم، کھشیہ یا، پسمار، کوشٹھاد۔ تاپ، جور، نِوارنیم، شتم آور، تہ یَت، یستو۔ مُوچہ تے،

وِیا دِھ، بَندھنات، آورَ، تہ یَت، سہسُر یِنہ۔ لبھتے، وَنچھِ تَم، پھَلم، راجئیہ، وَشَم، اَواپنوتی، سَتنم، ایو، نہَ، سَم شیاہ، لکھشیم، ایکم، جپت، یہ ستُو۔ ساکھیات، دیوی بھِ وِشیستی، ترِ کالَم، پٹھِ تے، نیہ تیم۔ دَھنہ، دھانیم، چہَ، سَم پہ وِاہ اَردھ، راترے، پٹھِت، نِتنم۔ مُو چہ تے، پاپہ، بَندھنات اَندِر سُتوترَم، پِدَم، پُونیم۔ جہ پے تو، پھَلہ، وَردھ نَم، وِناشائے، روگانام۔ اَپہ، مرِتیوم، ہَریتوتہ، راجیارتھی، لبھتے، راجیم، دَھنارتھی، وِپُولَم، دَھنَم، اِچھا کامَم، تُو، کامارتھی۔ دَھرمارتھی، دَھرمَم، اَکھشیہ یَم، وِدیارتھی، لبھ تے، وِدیا یام۔ مُوکھشیارتھی، پرَمَم، پدَم، اِیندرینہ، گتھ نَم، سَتوترم۔ سَتنم، نِتنم، نہ، سَم شیاہ اِتہِ، شرِی، اِیندراکھی، سُتوترَم۔

سرومنگل، منگلیے، شِوے سردارتھ، سادھکے،

شرنیے، ترمبھکے گوری نارائنی نموستوُ تے۔

اوم جے جگدیش ہرے۔ پربھو جے جگدیش ہرے

بھگت جنوں کے سنکٹ چھِن میں دور کرے

جو دھیاوے پھل پاوے، دُکھ ونِہ شے من کا

سُکھ سمپتی گھر آئے، کشٹ مِٹے تن کا   اوم جے جگدیش......

ماتا پِتا تم میرے شرن گہوں کِس کی

تُم بن اور نہ دوُجا آس کروں جس کی   اوم جے جگدیش......

تم پورن پرماتم، تم انتریامی

پار برہم پرمیشور تُم سب کے سوامی   اوم جے جگدیش......

تُم کرونا کے ساگر، تُم پالن کرتا

میں سیوک تم سوامی کرپا کرو بھرتا   اوم جے جگدیش......

تُم ہو ایک گوچر، سب کے پران پتی

کِس بِدھ ملوں دَیامے تُم کو میں کُمتی   اوم جے جگدیش......

دِین بندھو دُکھ ہرتا م رکھشک تم میرے

اپنے چرن لگاؤ دوار پڑا تیرے   اوم جے جگدیش......

وِشے وِکار مِٹاؤ، پاپ ہرو دیوا

شردھا بھکتی بڑھاؤ سنتن کی سیوا   اوم جے جگدیش......

شام سُندر جی کی آرتی نس دِن جو گاوے

کہت شِوانند سوامی بجت ہرے ہر شمبھو

من وانچھت پھل پاوے۔ اوم جے جگدیش ہرے۔

جے شنکر

بھولے بھولے ناتھ ہرے جے امرناتھ ہرے۔

جے رادھا کرشن ہرے

جَے نارایَن جَے پورشوتَم، جَے وامَن کَم سارے

اُودھَر مام سوریش وِناشن پَتِتوہَم سَمسارے

گھورَم ہَرَمم نَرکہِ رِیپو، کیشو گَلمَش بھارَم

مام اَنوکَم پَیہِ دِ ٖنم اَناتھَم کرُو بھَو ساگرِ پارَم

جَے جَے دیوجَیا سُر سوُدَن جَے کیشو جَے وِشنو

جَے لکچھمی مُکھ کَمل مَدھو وڑتہ جَے دَشکَنڈھر جِشنو

گھورَم ہَرمم نَرکہِ رِیپو کیشو گَلمَش بھارَم

یَدِاپہِ سَکلم اَہم کلہِ یامہِ ہَرے نَہہ کَم اَپہِ سہ ستوم

تَت اپہِ نہ مُنچتہِ مام اِدم اچُتہِ پوترِ کلتر مہ توم

گھورَم ہَرمم نَرکہِ رِیپو کیشو گَلمَش بھارَم

پُنر اَپہِ جنہ نَم پُنر اپہِ مَرنَم پُنر اپہِ گربھ نِواسَم

سوڈم اَلم پُنر اَسمِن مادھَو مام اُودھر نجہِ داسَم

گھورَم ہَرمم نَرکہِ رِیپو کیشو گَلمَس بھارَم

توم جنہِ نی جنکہِ پڑبھُر اُوچتہِ توم سُوہرٹ کُلہِ مِترم

توم شَرنَم شرناگت وَتسلہِ توم بھَوِ جَلدِھ وہَہ ترم

گھورَم ہَرمم نَرکہِ رِیپوکیشو کلمَش بھارَم

جنک سُوتاپتہِ چرن پَرایَنہِ شنکرمُنپور گیتم

دھارَے مَنسہِ کرُشنہِ پُورشوتم وارَے سَنسرُتہِ بھیتم

گھورَم ہَرمم نَرکہِ رِیپوکیشو کلمَس بھارَم

مام، انوکمپیہ۔ دینم، اناتھم۔ کُروبھو، ساگر، پارم

☆☆☆

اوم ہر ہر مہا دیو

۱ جے شِوا اومکارا۔ سوامی جے شِو اومکارا۔ برہما وِشنو سداشِو۔ بھولاناتھ مہیشور۔ اردھانگے گورا...... اوم ہر ہر مہادیو

۲ ایکانہ نہ، چُتر اننہ ، پنچاننہ ، راجے، شِو جی، پنجاننہ راجے، ہنساسنہ، گروڑاسنہ، ورشبھاسنہ ساجے...... اوم ہر ہر مہادیو

۳ دوبھُوجہ، چار بھُوجہ، چُتر بھُوجہ، دشہ بھُوجہ، تُو، سوہے۔ شِو جی دشہ، بھُوجہ، تُو سوہیئے۔ تینوں ایک سُوروپا، ترِبھوم من موہیے...... اوم ہر ہر مہادیو

۴ اکھیہ مالا، ونہ مالا، رونڈ مالا دھاری، شِو جی رونڈ مالا دھاری۔ چندن مرگہ مد سوہے پن، بھالے شششی دھاری ...... اوم ہر ہر مہادیو

۵ شِوے تامبر، پیتامبر، بھسما بھرانگے۔ شِو جی بھسما بھرانگے۔ سنہ کادِک، پیلادِک، بھُوتادِک، سنگے ...... اوم ہر ہر مہادیو

۶ کرمدھیئے کرمنڈلہ چکر، ترشول دھرتا۔ شِو جی چکر تروشل دھرتا۔ یگ ہرتا، یُگ کرتا، یگہ پالن کرتا ...... اوم ہر ہر مہادیو

۷ تینوں ایک سوُروُپا، انترنانتر سوُ۔ شِو جی انترنانتر سو۔ منہ مانگت، پھلہ پاوت بھُوساگرتر سو...... اوم ہر ہر مہادیو

۸ جے شِو اومکارا، سوامی شِو اومکارا، برھما، سدشِو، بھولاناتھ، مہیشور، اردھانگے گورے ...... اوم ہر ہر مہادیو

☆☆☆

جانو:

۱۔ کرم یوگ: ۔ جو منُش کرم میں اِکرم اور اِکرم میں کرم دیکھتا ہے۔

۲۔ گیان یوگ: ۔ جو آتما کو سمپورن پرانیوں میں اور سمپورن پرانیوں کو آتما میں دیکھتا ہے۔

۳۔ بھکتی یوگ: ۔ جو سب کچھ مُجھ میں اور مُجھ کو سب میں دیکھتا ہے۔

بھگوان کرشن کی استوتی:-

ہردیس میئانس یِمؠ کوٚ رمُت نواس۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

نیرو کرشنَس ءِستی رادھا کرشنَس، پنٕنہٕ نِس کرشنَس ءِستی ءِستی کھیلو راس

کرشن چھُم ہرتا، کرشن چھُم کرتا، کرشن چھُم مول، موج، بند تہٕ بھراتا

کرشن چھُم سورُے، یِمُس ءِستی چھُم واس۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

تِم لوٗکھ لاران کھورِ ننہٕ وأری۔ یِم نی مُرلی کَنسی گییہٕ

مُرلی شبدٕ ءِستی کالن تہٕ کھوتراس۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

دوکھ تہٕ دأدی کتہٕ گییہٕ تِمنی لوٗکن، یِمو رادھا کرٛشن منس منٛز لوٗب

تِمنی چھُ رادھا کرٛشنُن پوٗرِ پوٗرِ وشواس۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

برہما، ویشنو، مہیش تِمن تہٕ رادھا کرٛشن منس منٛز اوس

دیوی تہٕ دیوتا روٗزِتھ اُمِس چھِ داس۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

وَتہٕ پیٹھ مہٕ ترٛ اوتم ہاوتم پٔنُن اول، رادھا کرٛشنا ژی چھُکھ میونے مول

اَنٛد کار کاستم ہاوتم پٔنُن پرٛکاش۔ نیرو کرٛشنَس ءِستی کھیلو راس

☆☆☆

اوم نمو بھگوتی واسدیوائے۔ اوم شری کرشنائے نموٗ نما (۵ بار پڑھنا)

شِوائے نما اوم، شوائے نما اوم، اوم نما شِوائے (۵ بار پڑھنا)

اوم بھُو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت سُوتورو رنیے یم برگھو دیوسے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر رسوامرتم بھور بھواہ سواہ۔ (۵ بار پڑھنا)

☆

شرنا گتن دیا کر بھگوان رامہٕ رامے۔
شرنا گتس کر کرٛپا، شرنا گتس کر کھما، شرنا گتس رکھشا کر۔
ٹوٛھتم مےٚ وشنارپن بھگوان رامہٕ رامے۔
شرنا گتن دیا کر بھگوان رامہٕ رامے۔
داد٘ن دوا کر، رُوگن شفا کر، بھگوان رامہٕ رامے

☆

گوٚرس کُن :۔

ست گوٚرٕ وَتھ ہاوےٚ اپٕلچ راز پنہٕ نےٚ بھاوتم
واتہٕ ناٙوزیم پوٚرٕ منٛزلس، اَڈوتے پنہٕ ترٛاوہم
اوٚن تہٕ زوٚن چھُس کیٛاہ خبر چھم کورکُن لگہٕ میٛون پان
یتھٕ نہٕ راوے انہٕ گٹِس منٛز تھف کُرتھ پکہٕ ناٙوزِیم
پرٕوٚنی چھم ناو گاٚمرٛ بوٚٹھ مےٚ لاگتم ست گوٚرو

تاریمہِ ستی لگہِ سئدرس، تی کرُن ہیٚچھ ناوتم

تی پرُن ہیٚچھ ناوتم، تی وُنن ہیٚچھ ناوتم

تی بوُلن ہیٚچھ ناوتم، واتناٖوزِیم پوٚرِ منٛزلِس اَڑ وتے پنہٕ تراوہم

☆☆☆

اوم سروے بھونت تہٕ سوکھنا۔ سروے سنتو نرامیا۔ سروے بھدرانی پشنتو

مام کچت دُکھ باگ بھوبت۔

آواہنم نیو جانامی۔ نیو جانامی پوجنم۔

پوجا بھاگم نہ جانامی، کھمتام پرمیشور۔

منتر ہی نم، کرِ یا ہی نم، وِدھی ہی نم چہ یت گتم،

تت سروم کھمتام دیوکریہ پارمیشور۔

او بھیام بھیام جانو بھیام، پانی بھیام، شرسا، اورسا، وچسا تہ منسا

نمسکارم کرومی نماہ۔

آدھا منٹ جھک کر نمسکار کرنا۔

توم یے و ماتا چہ پتا توم یے و بندوشچہ، گوروتوم یے و،

توم یے ویدا، درونم، تم یے و سروم ممہ واسدیو۔

ماتا بھوانی، ژ پِتا بھوانی، بندو بھوانی چہ گورو بھوانی،

وِدھیا بھوانی، درونم بھوانی، یتو یتو یامہ تتو بھوانی۔

☆

اوم گیتا ماتا کی جے۔ گنگا ماتا کی جے۔ گائیترے ماتا کی جے، بھارت ماتا کی جے۔ اپنے اپنے ماتا پِتا کی جے، بب راج مہاراج کی جے، سب سنتن کی جے، ایکادشی ماتا کی جے، تُلسی ماتا کی جے، جگت ماتا کی جے، سناتن دھرم کی جے، ویدویاس بھگوان کی جے، سیتاپتی رام چندر بھگوان کی جے، گوری شنکر بھگوان کی جے۔

ہاتھوں کو کھڑا کر کے بولو:۔

جگت پِتا رادھا کرشن بھگوان کی جے۔ ہرے کرشناہ، ہرے کرشنا، ہرے کرشنا۔ ہرے ہرے۔

نوٹ: دھیان کم سے کم ۲ منٹ کریں۔

آرتی کرنے کے بعد صُبح سویرے گیتا جی کے کم سے کم دس شلوک پڑھنے چاہئیں۔

☆☆☆

گوڑ استوتی

گور چھُم ساکھشات ناراین ، ناراین ، ناراین ، ناراین

گور بنۂ تمسےٗ ناراین ، یمسےٗ شود گرٛھن انتہاہ کرن

شود بۄنۂ ستی تاربَن ، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گوٗرِ سُنٛد شبد چھُ ویکنٹھ تار، یس آسہٕ گاش سُے گرٛھۍ پار

اوٚن کیاہ زانہِ زگ تے پرٛن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گورو گرٛھۍ مانٛن پٔنٛن پان، پانہٕ منٛز ژآری توکھ پٔنٛنی پران

پانس تۍ پرانٛن موزان بین، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گور گوشیش سُنٛد وشواس، یَس آسہِ وشواس سُوی گرٛھۍ پاس

گوٗرِ کرٛپا چھِ تٔمی سےٗ حاصِل سپدان، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گور سۄنٛز شرٛدھا گیہِ گوٗرِ بھکتی، یمِس آسہِ بھکتی میلس موکھتی

آواگمنن تٔمی سےٗ گرٛھۍ ژھن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گورو گوشیش سُنٛد بھگوان ، شیش تۍ چھُ آسن گوٗرِ سٔنٛدی پران

دونوے چھِنہٕ آسان اکھ أکِس نِشہٕ بیوٚن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

گورو چھُ مےٚ پانے پانہٕ بھگوان۔ یُمی سُنٛد ناو چھُ کرٛشنہٕ بھگوان

یِہوے کرٛشن بناویم سرتلہِ سۄن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات ناراین

کُمارٕ جی گُل گُنڈِتھ کران زارٕ پارٕ، ساری دِمو پانس پانے تار
گورس بغار چھُنہٕ تار بَنِن، گورو چھُم مےٚ ساکھشات نارایَن

☆☆☆

یتین یتین نظر پیِیم، تتین وُچھم کرشنٕے، تتین وُچھم، تتین وُچھم کرشنٕے
اندر اَڑِتھ اندرٕ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنٕے
نبرَ نیرتھ نبرٕ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنٕے
آکاش لۄکس پیٹھ مےٚ وُچھم تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
پاتال لۄکس تل مےٚ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
دیوی دیوتاہَن منٛز وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
بھوتن پریتن منٛز مےٚ وُچھُم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
اَسن گِنٛدن یتین وُچھم، تتین وُچھم کرشنٕے
پاٹھ پۄزا یتین وُچھم تتین وُچھم کرشنٕے
آدر ستکار یتن وُچھم، تتہِ تہِ وُچھم کرشنٕے
پرمہٕ گورس منٛز مےٚ وُچھم تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
ست گورس منٛز مےٚ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے
کُمار جیس منٛز مےٚ وُچھم، تتہِ تہِ وُچھُم کرشنٕے

کرٛشن بھگوان کی استوتی

کرٛشنہٕ سُند ناو یُس زیوِ پیٹھ کھارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

زیوِ پیٹھ کھارِ منٛس منٛز گارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

پربھات سمیس یُس کرشنہٕ ناو سوٕرِ | سُے ناو مرِ یمہِ سمسأری

انت سمیس کھٕسہِ ویمانچہِ سوارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

نِشکام کرم یُس یتہِ پرٕزِ ناوِ | سُوی کرم تاریس بھوساگرس

تمہِ کرمہٕ ستی بیٚیس تہِ تارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

گیٖتائے ماتایہِ لول یُس برِ | سُوی کرِ پانس ستی اِنصاف

رادھا کرشن کھارس پٕنٛنی سوارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

پتہٕ نِس گورس یُس یِیٚتہِ پرٕزِ ناوِ | سُے گورتارس بھوہ ساگرس

تمِس نایم رازٕ زانہہ تہِ مارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

رادھا کرشن چھُو پانہٕ بھگوان | اَسی سأری اِسنٛزی گیٖتا پران

سارنٕے تارِ بنہِ پنہٕ انورِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

کُمار جیس ٹاٹھی پٕنٛنی پتہٕ دُوران | کُمار جی چھُ کرشنس تم حوالہٕ کران

سأری کرٛشنس کھسواٹہٕ بارِ | تس کتہِ مارِ یم تےَ کال

☆☆☆

زپہٕ مال

منٕہ چی زپہٕ مال لولہٕ پھِرِ ناوُن — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

من بولہٕ ناوُن من وُ چھناون — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

گوٕرِ شبدِس ستی گژھِ من مِلناوُن — ارپن کرُن گژھِ دٔیپہٕ کنہٕ پران

نبتھ پرِ باتک نیم گژھِ تھاون — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

زیٖرِ زیٖرِ منٕہ گُے گژٕھ پھِرِ ناون — شاس وِشاس ژھل امیُگ زان

لولہٕ سان پرٛیمہِ سان درٛشُن کرِناوان — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

شمہٕ دمہٕ یمہٕ نیم گژھِ دارُن — کام کرٛوٗد، لوٗب گژھِ پاٹنے گالُن

اُمی پانٕہ من شرٛان کرِناوُن — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

ہی کرٛشنہٕ وتم چھُما پرارُن — پرآری پرآری لوسُمت چھوِ میٖون پان

آش چھم کرٛشنو کیٖژھا مےٚ پاروُم — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

پانو ژِ تہٕ پنُن پان تارُن — کرٛشنہٕ ژرنَن ہُنٛد دھیان کر

رادھا کرٛشن گژھِ لولہٕ للہٕ ناوُن — من سوٕرِ ناون شری بھگوان

☆☆☆

وو با وو

پٕز اَپٕز ستھن بنہِ کرمہٕ لون
وو با وو، لون با لون

پوزٕ چھُ پٕزے، مانتو یہُے چھِ پٕز کتھ
آژار ویژار ستی وتہِ پکھ

یِی ووکھ تمہِ ستی بنہِ کرٛمہٕ لون
وو با وو، لون با لون

پانو کونا چھُکھ تی ژٕ سواران
یمہٕ ستی بھوساگر چھُ تاربن

تارس تار گژھِ پانے دِیُن
وو با وو، لون با لون

پانو کونو چھُکھ تی ژٕ پَران
یمہِ پرنہِ ستی درٛشن چھُ بنان

درٛشُن کٔرِتھ گژھِ بیٚتہِ نیرُن
وو با وو، لون با لون

پانو کونو چھُکھ تی ژٕ کران
یمہِ کرنہٕ رادھا کرٛشن میلان

رادھا کرٛشن گژھِ بیٚتہِ ژھارُن
وو با وو، لون با لون

شم دم یم نیم گژھِ دارُن
زِندگی چھُنہٕ برٛونہہ گژھنہٕ پرارُن

شواس وِشواس بناو منک دھون
وو با وو، لون با لون

گورٕ شبدٕ ستی گژھِ دھیان دارُن
گورٕ وو پدیشہٕ گژھِ مَن پھیرن

تمہِ ستی بنکھ ژٕ تہِ نُندٕ بون
وو با وو، لون با لون

اَزتام اہنکارن وَتہٕ ڈولنس
ونہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانس

وُنہٕ نا ژٕپر گوٚ ژٕٹھ چون مشون
وو با وو، لون با لون

ہُشیار روز تو پرتھ بھالتس
یِی چھوی حاجتھ تی منگ تَس

بربھات سمیَس گرٛھنہٕ شوٗنگُن
وو باوو، لون بالون

کُمار جی گُل گُنڈِتھ کران زارٕ پارٕ
سأری پانس پانہٕ دِمو تار

سندھیا سمیس گرٛھِ پاٹھ کرُن
وو باوو، لون بالون

☆

نوٹ: سنٛدھیا سمیَس گرٛھِ ٹی۔وی بند کرُن۔ سنٛدھیا ژونٛگ گرٛھِ زالُن۔ صُبحن گرٛھِ براندٕ پھش دِیُن۔ سنہٕ وأرٕہن گرٛھِ لولہٕ سان پوٗزٕ برُن۔ أتی چھُ دٕے ٹوٗٹھن۔

☆

مارٕ چھُس گومت چارٕ کرتم

آوا گمنہٕ منٛزٕ موکلاوتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

برٕ برٕ مُتیو مَتہٕ پھِرٕ ناوتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

گاٹل أستھ چوٗر چھُس بنان
گاشدار أستھ چھُس اوٚن بنان

ائینی أچھن گاش میےٚ انتم
مارٕ چھُس گوُمت چارٕ کرتم

زانان بہٕ چھُس کانٛہہ چھُنہٕ میوٗنُے
زأنتھ بہٕ مانان سورُے میوٗنُے

مێون کٔرِ کٔرِ متہٕ وَتہٕ راوٕ راوتم ماری چھُس گوٗمت چارٕ کرتم

اَکہِ لٹہٕ کرٕشنوٗ سون ژٕ یکھنا زخمن سانٮ۪ن مرہم کرکھنا

دوٗد مُت یہِ دِل مێون ژٕ ی شێہلاوتم مارٕ چھُس گوٗمت چارٕ کرتم

اَکہِ گرِ دژاس تہٕ بیٚیہٕ گرس ژاس زانٛہہ نہٕ ژٕ ے کُن یہ شرٛن آس

گرٕ گرٕ ووٚنی مَتہٕ پھِرِ ناوتم مارٕ چھُس گوٗمت چارٕ کرتم

اَٹہٕ بور ہیتھ چھُس اَز دوران وانٛگج گرٕ میٚ چھُم نہٕ سوران

گرٕ ژھِ کوٗرگوٗب بور ژٕ ے لوٕ ژ راوتم مارٕ چھُس گوٗمت چارٕ کرتم

کُماری جی منٛڈٕ لی ہیتھ چھُ آمُت بأے راجہٕ چون دربار ژامُت

سأرنٕے وأنی سید کرتم مارٕ چھُس گوٗمت چارٕ کرتم

☆☆☆

گیتا پرٕ یے

شرٛی کرٛشنہٕ مێانے ست گوٗریے گیتا پرٕ یے گیتا پرٕ یے

گیتاہ وٕنتھ ژٕ ے پارتھس اوسُوے بھکت ہونکھ تھس رتھس

گێا ٹک ژٕ ہووتُھ لتس گرٕ یے گیتا پرٕ یے گیتا پرٕ یے

گیتا وٕنتھ پنہٕ نہٕ موکھ کٔر گنگا دژ ایہِ چانہٕ پادٕ کٔر

مہا تمہٕ تار آسہِ بوسریے

گیتا پر بھاتن یُس پریے

بیِبن تہٕ ستی تارٕ بھوٕسرے

کتبن اَنین گاش اونتھ

تأری تھکھ لنگی یمہٕ بھوٕسریے

گیتا گیان کرشنہٕ باوتم

باستم مےٚ کرشنو زرٕ زرے

راگ دُویش گرٹھِ ترٛ اونے

مل ژلہٕ تہٕ تار بنہٕ بھوٕسرے

اہنکار بھگوان گالتم

متہٕ پھِرِ ناوِتم گرٕ گرٕ ے

بھارت زگتس کر دیا

کامنایہِ کاستم ست گورے

گیتا پریے گیتا پرے

زِنٛدے سُہ بھوٕ ساگرس ترے

گیتا پریے گیتا پرے

کتبن کُلیَن زیوٚ دِژتھ

گیتا پریے گیتا پرے

کُنتی نندن مےٚ تہٕ زانتم

گیتا پریے گیتا پرے

کام کرۄدھ گرٹھِ گالنٕے

گیتا پریے گیتا پرے

گیِاٹک مےٚ ژونگا زالتم

گیتا پریے گیتا پرے

یِم گیتا پرن گرزبکھ رکھیٛا

گیتا پریے گیتا پرے

☆☆☆

ہتو پانو

ہتو پانو پؠو تو پایَس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

کم کار کرِتھ ماجہِ پانہٕ زاکھ   کرمہٕ پھل پنٕنی ءتی ہیتھ آکھ

گرٛٹہٕ بلہِ لۄگُمت چھُکھ پھل پِشنس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

پۆز اپُز کرِتھی یِی ژٕ زہنک   ژھوٹ زیوٚٹھ کرِتھی یِی ژٕ مینکھ

چھُے موٚجوٗد سوُرٕے چترہ گفتس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

ہا پانہٕ اَتھ کُن کرتہٕ نظر   وُچھکھ ییٚلہِ پانٕے پنُن دفتر

تتہِ کُس بڑٕ وُنٹھ پکہٕ دژمہٕ رازس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

لوٗکچار روُم گندٕنس ءتی   یاوُن گوم کام کرٕ دس ءتی

بُجرُک تاون روٗدم نہٕ حیس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

پوٗنس تہٕ پایَس کُس چھُ ذِمہٕ دار   یَتھ پانہٕ زنیکھ تتھ کھٕسی بار

شمیمہ کاکہ زار وٕنی زِ بھگوانس   کُس بکار یِی انتھ سمیَس

☆☆☆

ترپون

نوٹ :- ترپن سوریہ نکلنے کے بعد کرنا چاہیے۔

ترپن کے وقت پہلے مہینہ پکھش۔ تِتھی اور وار کا نام لیں۔ اُس کے پشچات پِتروں کا نام لیں۔ جیسے :

پکھش :- شُکلہ پکھش سے / کرشنہ پکھش سے

تِتھی :- پرتی پدی۔ دوتی یہ سام۔ ترتی یہ سام۔ چترتھیام۔ پنچ میام۔ ششٹھیام۔ سپت میام۔ اشٹ میام۔ نومیام۔ دس میام۔ ایکا دشیام۔ دوادشیام۔ تریودشیام۔ چُتر دشیام۔ پورنہ ماسیام / اموسیام۔

وار:- رووا سرانہ تایام۔ سوم واسرانہ تایام۔ منگل واسرانہ تایام۔ بُدھ واسرانہ تایام۔ گورو واسرانہ تایام۔ شُکر واسرانہ تایام۔ شِنی واسرانہ تایام۔

پِتروں کے نام لینے کی وِدھی:- پِتا کا ہوتو پِترے (پِتا کا نام) پِتا مہائے۔ (دادا کا نام) پر پِتا مہاے۔ (پردادا کا نام) ۔ ماتا۔ ماترے (ماتا کا نام) ماتا مہے (ماتا کی ساس کا نام)۔ پرماتا مہے (ماتا کی ساس کی سا)۔ نانا ۔ نانا کا نام۔ ماتا مہے (پرنانا کا نام)۔ پرماتا مہاہے۔ اس کا پِتا جو ہو۔ نانی۔ ماتا مہے ۔ پرنانی۔ پرماتا مہے (اُس کی ساس)۔

ترپن کرتے سمے خیال رکھیں کہ یدی ماتا پِتا جیوت ہو تو ان کا نام نہ لیں۔ پِتروں کے نام کے ساتھ گوتر کا نام بھی لینا ہوتا ہے۔

جیسے:-

اوم تت ست برہمہ اودے تاوت تتھو اُدے ماسے کرشنہ/شکلہ پکھش سے پرتی پدی تتھو منگل وارسرانہ تایام۔ پِتا مہامے (دادا کا نام) پرپِتا مہامئے (بڑ دادے کا نام) پترے (پِتا کا نام) پِتامہیے (دادی کا نام) پرپِتامہے (بڑ دادی کا نام) ماترے (ماتا کا نام)۔ ماتا مہامئے - (نانا کا نام) پرماتا مہامئے (اس کے پِتا) ماتا مہیے۔ (نانی کا نام) پرماتامہیے۔ پرنانی کا نام اس کے آگے وردھ پرماتا مہیے آدھی کا اُچارن بھی کر سکتے ہیں۔ ہر نام کے ساتھ گوتر جیسے۔ بھاردواجے/شانڈے/ دتاترے/رشہِ کنگارے آدھی۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹے سے جل گراتے ہوئے پڑھیے ترپیتام-

ترپیتام-ترپیتام۔

اگر تِتھی دیوا دیو ہو تو دوتیام سام پرتا ترتی یسیام پڑھیں۔ ترپن کے سمیے یگنوپویت بائیں بازو میں رکھیں۔ سوریہ بھگوان آدھی کو جل دیتے سمئے یگنوپویت دائیں بازو میں رکھیں۔

☆

گورو برہما۔ گورو وِشنو۔ گورو سا کھشات مہشورا

گورو دیوا جگت سروم۔ تسمے شری گوروے نمونما

گورو برہما۔ گورو ویشنو۔ گورو سا کھشات مہشورا

☆

یُس سأرسے زِلتس گورو چھُ آسوٗن

تس شری گورس آسنہِ سون گُل گُنڈِتھ نمسکار

اُمس گورس ژھانڈان گرٕ گرٕ پھورُس — ہر گرٕ میوٗلُم اکوے جواب

گرٕ گرٕ پانس مُڈر پُٹھن بَر — تتی میلی سوٗرے جواب

عُمر گیم پٕنن تہٕ پرُد پڑزناوان

یُس اوس پڑزناوُن سُہ پڑزِنووُم نہٕ زانٕہہ

عُمر گیم پکان پکان — اصلی ٹھِکانہٕ لبُم نہٕ زانٕہہ

ونہٕ کس راہ چھُم سوٗرے پانس — تگیم نہٕ پٕنٕنی پاد پڑزناوٕنی زانٕہہ

عُمر گیم پَران تہٕ لیکھان — یہ پَرن اوسُم تہٕ پرُم نہٕ زانٕہہ

ونہٕ کس راہ چھُم سوٗرے پانس — تجم نہٕ اصلی کِتاب پڑزناوٕنی زانٕہہ

عُمر گیم دوہ تہٕ رات گُزران — ریتن تہٕ وٕری ین کران حِساب

وَنہٕ کُس راہ چھُم سورُے پانس تَگِم نہٕ سمیے پڑز ناوُن زانٛہہ

عُمر گییم منگان منگان یُس اوسُم منگُن تَس منگُم نہٕ زانٛہہ

وَنہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس تگم نہٕ چنٛدٕ ژوُر پرز ناوُن زانٛہہ

یِمے چنٛدٕ ژور بنان چھِ بڑی ناسُور ونوکس بنان پانٕے پانس ناسُور

وَنہٕ کس راہ چھُم سورُے پانَس تَگِم نہٕ بد کھوے پڑز ناوُن زانٛہہ

اَڈٕ وَتہٕ ننٛبدر پیٹھ منٛزل رووُم بۄوُم نہٕ کانٛسہِ پنُن دود

باوِ ہا کس بوزہم کُس یتہِ کُس چھُم پنُن وُچھم سارٕی چنٛد ژور

وَنہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس تَگِم نہٕ یِمے پرز ناوُن زانٛہہ

موہ ہچے ننٛبدرے ننٛبدر پاٚوِم گاشس کرٕنم انہِ گٹے

کامَن تہٕ کروُن وَتھ راورٲوِم گرٕژھِ کۄر چھم نہٕ کینٛہہ تہِ خبرا

وَنہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس تَگِم نہٕ وتہٕ ہاوکھ پرز ناوُن زانٛہہ

عُمر گوم شُرن پتھ پنُن پان ماران ووٚنی چھُم یِمے وارٕ وارٕ ماران

للہٕ وَنن: مےٚ وُچھمکھ دوہے پانس پانٕے ماران

مےٚ دپومَس: کیاز چھُکھ پنُن راہ لۄکن کھاران

دپمَس کونہٕ چِھہن پنُن یار گارن سُہ یار نہٕ چھُ مران نہٕ چھُ کانٛسہِ ماران

وَنہٕ کس راہ چھُم سورُے پانس تَگِم نہٕ پنُن یار پرز ناوُن زانٛہہ

عُمر گوم گورس پتہٕ پتہٕ دوران تگِم نہٕ گورٕ شبدٕ پرٕز ناوُن زانٛہہ

وَنہٕ کُس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ بَر پَنٕن مُژٕراون زانٛہہ

گیِتا جی چھےٚ وَنان! کُمار جی کرن پان پَنٕن ہُشیار

یہٕ چھُے نہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار

یِیٚتہِ چھُے نہٕ کانٛہہ ژےٚ وفادار یِیٚتہِ چھِی سٲری چھنٛدٕ کی یار

یاد کرون چھُ پَنٕن یار یُس چھُے وفادار، یُس دِیے تار

ژٕ وچھتھ نایِوان کم کم یار سٲری گٔیہِ اتھٕ موران

ژھانڈُ کھ کوٚت گٔیہِ تَم دِلدار یہٕ چھُنہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار

نٲنۍ بُڈۍ بب تہٕ بڑٕ نٲنۍ یِم گٔیہِ سٲری پرانن پرانن

ژٕ بنٲوِتھ نُوۍ نُوۍ رِشتہِ دار یہٕ چھُنہٕ کانٛسہِ ہُنٛد سمسار

وَنہٕ کُس راہ چھُم سوُرے پانَس تگِم نہٕ سمسار پرٕز ناوُن زانٛہہ

عُمر گوم کُمار جی کُمار جی بوزان

بہٕ یُس چھُس کُس چھُس سُہ تہِ پرٕز ناوُن زانٛہہ

وَنہٕ کُس راہ چھُم سوُرے پانس تگِم نہٕ آتمہٕ گیان پرٕز ناوُن زانٛہہ

بھگوان کرشنو لگیو پادن چاےٚ گیِتا کرٕ شاموٚدر تہٕ میٹھ

چاےٚ گیِتا اَسہِ وتھ چھےٚ ہاوان باوان کرشنو چانی سیر

وَنہٕ کُس راہ چھُم سوُرے پانس تِگم نہٕ گیتا ماتا پرٕز ناوُن زانٛہہ

گوٗرٕ دِیُولکھیو چانٛن پادن چانی ءسیتی بنیوم آنند

ینہٕ مےٚ روٹھےٚ چون دامن تیٚنۍ آومےٚ تہٕ آنند

وٕلنیو سأری سموأ کسی رٕزلمو پنہٕ نِس گوٗرٕ مہارا جس کرو نمسکار

کرو پنہٕ نِس بھگوانس گُلو گنٛڈِتھ نمسکار تَس پِیہِ آرتہٕ بوزٕ زارٕ پار

☆☆☆

گیتا ماتا کی آرتی

سدا چِت کو شانتی پہنچانے والی نئے نئے سدبھاو من میں لانے والی

تُو ہی کلیان وشو کا ہے کرنے والی تُو ہی برمبھ سوٗروپ مُکتی کو دینوالی

سکل پاپوں میل کو تو ہی مٹانیوالی دُکھی کو بھوسُند سے پار لگانے والی

ارتھ :-

ہے گیتا ماتا تُو سدا چِت کو شانت کرنے والی اور آنند کو دنے والی ہے۔ تیرے سوادھیائے سے ہردے میں نئے نئے سدبھاوٗ پیدا ہوتے ہیں۔ تو ہی سنسار کا کلیان کرنے والی اور برہمہ سوٗروپ کی پراپتی روپ مکتی کو دینے والی ہے۔ ہے ماتا آپ بھگوت پراپتی کا بڑا سادھن ہے۔ اور سب

پاپوں کے میل کو نشٹ کرنے والی ہے۔ سنسار ساگر میں ڈوبتے ہوئے دُکھی جِیوں کو پار کرنے کیلئے جہاز روپ ہے۔ اور آتم گیان کے بڑھانے والی ہو۔ ماتا ہمیں اب دان دو...... کہ ہم تمہارے سداپدیشوں کو ہردے میں دھارن کر کے اپنے منش جیون کو سپھل کریں......

اوم شانتی شانتی شانتی۔

☆☆☆

گیتا جی کا مہتو

گیتا گیان کا سورج ہے۔ شکھشا کا رتناکر ارتھات ساگر ہے۔ گیتا جی کے سوادھیائے سے جگت کے رہسیہ کھل جاتے ہیں۔ ہتیا، اوشواس اور کوسنسکار دُور ہوتے ہیں۔ اہم بھاؤ اور اہنکار مِٹ کر آتم بھاؤ کی پراپتی ہوتی ہے۔ دھرم کا سچا سوروپ پرکٹ ہوتا ہے۔ کرتوی کا گیان ہوتا ہے۔ ستیہ کی پراپتی ہوتی ہے اور آتم گیان ہوتا ہے۔ سنسار کا موہ ہٹتا ہے۔ ستیہ اسیتہ وچاروں کی شکھتی بڑھتی ہے۔ راگ دُویش مٹ کر پروپکار میں من لگتا ہے۔ دُکھ، بھئے، شُوک وغیرہ شانت رہتا ہے۔ کام کرودھ کا ناش ہوتا ہے۔ بُرے مالوں سے من ہٹتا ہے۔ اندریاں وش میں رہتی ہیں۔ آہار، نیند، بھوگ آدی نیم سے ہوتے ہیں۔ مرتیو کا بھئے

ہٹ جاتا ہے۔ انت کال میں جیو کو دیولوک مل جاتا ہے۔ ارتھات پرم آنند آنند روپ موکھش کو پاتا ہے۔

اس طرح گیتا کو وِچار پوروک پڑھنے کے بے شمار لابھ ہوتے ہے۔ دُنیا میں سچے سُکھ کو پراپت کرنے کے سبھی سادھن گیتا میں مؤجوُد ہیں۔ اور آخر کار سرب آتم بھاوٗ کی پراپتی ہو کر موکھش مل جاتی ہے۔ اسلئے گیتا ماتا سے بھی بڑھ کر ہت کرنے والی ہے۔ گھر گھر میں گیتا جی ہونی چاہیئے۔ اور ہر ایک استری کیا پُرش بلا لحاظ مذہب ملت گیتا کا پڑھے۔ کیونکہ گیتا کی تعلیم عالمگیر ہے۔ سچ بات تو یہ ہے کہ:-

ہری سمان داتا نہیں پریم پنتھ سم پنتھ
گورو سمان سجن نہیں گیتا سم نہیں گرنتھ

ایک کوی نے کیا اچھا کہا ہے:-

جوگی تا ہی جانیے جو گیتا ہی جان
جوگی تا ہی نہ جانیے جو گیتا ہی نہ جان

☆☆☆

شریمد گیتا کا مہاتمہِ

تو ماتا تو ہی پِتا، بندھُو سکھا تو آیش

تو وِدھیا تو دھن میرا سب کچھ تو جگدیش

گیتا شاستر پُنیہِ میے جو بن پڑھے پڑھائے

بھئے شوک آدھی رہت ہو ویشنو یدسو پائے

گیتا کو جو نیت پڑھے۔ پڑھکر کرے پرنام

اُس کے پُورب جنم کے ناشے پاپ تمام

ریہہ کا میل ناتن ہیت جیو کرے سنان

جل مل ناتن ہیت گیتا جل کو جان

ہے پرماتما:-

ہے پرماتما تو میری ماتا اور تو ہی میرا پِتا ہو۔

ہے جگدیش میری وِدھیا اور دھن وغیرہ بھی سب کچھ تو ہی ہے

جو پُرش اِس پرم پوتر گیتا شاستر کو پڑھتا یا پڑھاتا ہے

بھئے اور شوک سے چھوٹ کر ویشنو پد کو پاتا ہے

بھگوان گیتا جی کو اٹھارویں ادھیائے کے ۶۸-۶۹-۷۰ ویں شلوک میں کہتے ہیں:-

شلوک ٦٨ :-

یہہ امم پرمم گوہیم مد بھکتے شوابھِ داسیتے
بھکتم مئی پرام کرتوا مام ایو ایشہ تی اسمشیا

شلوک ٦٩ :-

نچہِ تسمات منشے شو کشچت مے پرِیہ کرِتمہہ
بھووِتا نچہ ہے تسمات اَنیہ پریہ ترہ بھُوی

شلوک ٧٠ :-

ادِھیہ یشتشتے چیہ اِمم دھرمیم سموادم آوِیو
گیان یگینہِ تیہِ اہم اِشٹھ سیام اِتی میے مُتی

ارتھ تین شلوکوں کا:-

شلوک ٦٨ :- جو پُرش مجھ میں پرمہ پریم کر کے اِس پرمہ رہسہِ یکھت گیتا شاستر کو میرے بھکتوں میں کہے گا وہ مجھ کو ہی پراپت ہو گا۔ اس میں کوئی سند ھے نہیں ہے۔

شلوک ٦٩ :- اور نہ ِ تو اُس سے بڑھ کر پریہِ کرنے والا منشوں میں کوئی بھی نہیں ہے اور پرتھوی بھر میں اُس سے بڑھکر میرا پریہ دوسرا کوئی بولیش میں ہوگا بھی نہیں۔

شلوک ۷۰:- ہے ارجن: جو پُرش اس دھرم میں ہم دونوں کے سمواد روپ گیتا شاستر کو پڑھے گا اُسکے ذریعے بھی میں گیان یگیہِ سے پوجت ہو جاؤں گا۔ ایسا میرا مت ہے۔

☆

شری بھگوان جی کہتے ہیں:- جو آدمی نیتہِ گیتا جی کا پاٹھ کرے گا اور پرانایام سادھن کرے۔ اُسکے پہلے جنموں کے سب پاپ نشٹ ہو جاتے ہیں اور بھگوان جی یہ بھی کہتے ہیں کہ جو گیتا جی پڑھتے اور پڑھاتے ہیں اُس سے بڑھکر میرا اور کوئی پیارا نہیں ہوسکتا۔

جِسم کے میل کو مِٹانے کے لئے جیسے اِنسان روزانہ پانی سے سنان کرتا ہے۔ ایسے ہی جگت کے میل کو دھونے کیلئے ہر روز گیتا جی روپی جل میں سنان کرنا چاہیے۔ گیتا جی کو اچھی طرح پڑھنا چاہیے۔ اُس پر عمل کرنا چاہیے۔

گیتا جی مہابھارت روپی امرت کا سار ہے۔ جو کہ وشنو شری کرشن کے موکھ سے نکلا ہے۔ اس گیتا روپی گنگا جل کو پینے سے آواگمن کا ناش ہوتا ہے۔ ہم سب کو گیتا جی پڑھنی اور پڑھانی چاہیے۔

گیتا جی کے سات سو شلوک اور اٹھاراہ ادھیائے ہیں۔ اِن

سات سُو شلوکوں میں پہلے اور آخری شلوک کا ارتھ یوں ہے:-

شلوک نمر ا:-

دھرمء کھیترے کورو کھیترے سم ویتا یویت سوا
مامء کا پانڈ وش چیہ وکم اکوروت سنجیا

شلوک نمر ۷۸:-

پتر یوگیشورہ کرشنو یتر پارتھو دنوُر دھرا
تتر شری وِجیو بھوتی درھوا نیتر مئیترِ مم

ارتھ شلوک نمر ا:- ہے سنجے، دھرم بھومی کورُو کھیتر میں اِکھٹے ہوئے یُد کی اِچھا والے میرے اور پانڈو کے پتروں نے کیا کیا۔ ویا کھیا۔سوال! کورو کھیتر کو دھرم بھومی کیوں کہا گیا ہے؟

جواب:- کورو کھیتر کے وسیع میدان میں بڑے بڑے ویر یودا لوگ دھرم یُدھ میں بڑی دلیری سے لڑ کر کھترے دھرم کا پالن کرتے تھے۔ اس کورو کھیتر کے بارے میں اُپنشد میں کیا گیا ہے کہ برہسپتی نے کہا ہے کہ یا گیہ، ولیہ یہ کورو کھیتر سب جیوں کا برم روپی گھر ہے۔ یہ پرماتما کی پوجا کا ستھان ہے۔ اس طرح پراچین گرنتھوں میں کورو کھیتر کی مہما گائی ہے۔ ادھیاتم میں یہ منش شریر میں کورو کھیتر ہے۔ جس میں

دیو اسُر سنگرام ہوا ہی کرتے ہیں۔ ارجن جیو ہے اور شری کرشن پرماتما۔ اس کے رتھ بھان ارتھات رہنما اور پشت و پناہ ہیں۔ پانڈو دیوی سمپتی کے مالک ہونے کی وجہ سے دیو اور کورو آسُری سمپتی (چھل کپٹ وغیرہ) دھرت لاشٹر کے پُتر ہیں۔ دھرت راشٹر نے اپنے بیٹوں کو ''میرے'' کہا۔ اس کا مُراد یہ ہے کہ اس کے نزدیک کورو ہی اس کے اپنے تھے اور پانڈو غیر تھے۔ یعنی دشمن تھے۔ اس سے دھرت راشٹر کے دِلی جذبات کا پتہ لگتا ہے۔ سنجے نے سوچا کہ دھرت راشٹر نہ صرف ظاہری آنکھوں سے اندھا ہے بلکہ باطنی آنکھوں سے بھی اندھا ہی ہے۔ اس کے دِل میں نہ رحم ہے نہ انصاف ہے۔ اگر وہ دیالو ہوتا تو اپنے بھائی کے بیٹوں کو اپنے بیٹوں کے مانند سمجھتا۔ بھگوان کا یہ کہنا کہ شریر ہی کورو کھیتر بھی ہے اور دھرم کھیتر بھی۔ اگر اس شریر سے شاستر انوسار کرم کیا جائے تو یہ دھرم کھیتر ہے۔ جیسے پانڈو اگر اِس شریر سے شاستر کے وِپریت کرم کیا جائے تو یہ کورو کھیتر بن جاتا ہے۔ اس شلوک میں پہلا اکھشر دھرم ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے انوسار کرم کرنا۔ بھگوان کی باتیں اور سنت مہاتماوں کی باتوں سے (ابھوپ) شاستر بنتا ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے مطابق کرم کرنا۔

شلوک نمبر ۷۸ ارتھ:-

جہاں یوگیشور شری بھگوان کرشن ہے اور جہاں گانڈیو دھنش داری ارجن ہے۔ وہی پر شری وِجے اور ایشوریہ اور اچل نیتی ہے۔ ایسا پرامت ہے۔

بھگوان کرشن (پریم ولول و کرتویہ)

گانڈیو دھنش داری ارجن (کرم)

ارتھات:- جو کرم پریم سے، کرتویہ سے کیا جاتا ہے وہ ہی کامیاب ہوتا ہے۔ وہی آنند وہی پوجا ہے۔

ویاکھیا:- مطلب یہ کہ جہاں پر سرب آتما مہا یوگیشور شری کرشن بھگوان ہے اور جہاں شرناگتی کا مجسما مہاویر ارجن ہے ارتھات جہاں سب آتم بھاو ہے اور وِدھیا، بل اور بُدھی رس سرب آتم بھاو کو گرہن کرنے والی ہے۔ یقیناً وہی پر راج لکھشمی ہے۔ سب طرح کی شوبھا اور کیرتی ہے۔ وہی وجے، وجے اور وجے ہے۔ اور وہی پر سب ایشوری ایشوری اور تیج ہے۔

جہاں پر سمتا ارتھات ایکتا نہیں ہے اور اسکو گرہن کرنی والی بُدھی نہ ہو۔ وہی پر سب طرح کے دوکھ، کشٹ، بدنامی اور مورکھتا وغیرہ دوش ہے۔

پیارے بھکتوں

اگر شانتی چاہتے ہو، آنند چاہتے ہو تو گیتا جی پڑھو اور پڑاو۔ اس سے بڑھکر اور کوئی اُوپائے نہیں ہے۔

بھگوان جی کو اپنا مانتے ہیں۔

یہی بھگوان جی نے پہلے اکھشر ''دھرم'' اور آخری اکھشر ''ممہ'' میں بتایا ہے۔

ویاکھیا:- بھگوان جی نے کہا جو میری باتوں پر میرے بھکتوں کے باتوں پر (شاستر) عمل کرتا ہے۔ پریم کرتا ہے وہ ہی میرا بنتا ہے۔ اُسی کو میں اپنا مانتا ہے۔ اُسی کا نام گورو پڑا ہے۔

☆☆☆

گیتا ابھیاس کا نعرہ حق

سب لوگوں کے دوکھ دُور ہوں۔ سب لوگوں کا بھلا ہو۔ سب لوگوں کو ست بُدھی مل جائے۔ سب لوگ سب طرح سے خوش رہیں۔ درُجن سجن بن جایں۔ سجن شانتی پراپت کریں۔ شانت لوگ بندھن مُکت ہو۔ اور مُکت لوگ دوسروں کو مُکت کریں۔ ارتھات: ہے سادھو! ایسا کون سا

سبریشٹ کلمش رہت، اُپادی اور برہم سے رہت پد ہے جہاں کہ کچھ شوک نہ ہو۔

جس طرح رسی سے بندھے پشو دوسرے کے بس میں ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح واسنا روپی زنجیر سے بندھے ہوئے اور آشا روپی پھانسی سے جکڑے ہوئے پرانی بھی اس لوک میں بندن میں پڑ جاتے ہیں۔

آتما ہی آتما کا بندو ہے اور آتما ہی آتما کا شترو ہے۔

اگر خود اپنا اودھار نہیں کرو گے تو دوسرا کوئی اور اوپائے نہیں ہے۔ اسلئے بھگوان جی کہتا ہے کہ اپنا اودھار خود کرو۔ میرے باتوں پر وشواس اور عمل کرو۔ میری باتیں آپکو گیتا جی کے پرماں سے ہی گئی ہیں۔

☆☆☆

شریمد بھگوت گیتا کی آرتی

اوم جے بھگوت گیتے، ماتا جے بھگوت گیتے

ہری سے کمل وہارنی، سُندر سُپنے تے

کرم سو کرم پرکاشنی، کاما [illegible]

تتو گیان وکاشنی، وِدھیا برہمہ پرا، جے بھگوت گیتے

نشچل بھکتی وِدھاینی، نرمل مل ہاری، ماتا نرمل مل ہاری

شرن رہسیہ پردائنی، سب دوھی سُکھ کرنی، جے بھگوت گیتے
راگ دُویشو دھارینی، کرنی مود پردا، ماتا کرنی مود پردا
بھئے بھو ہرنی ترنی پر مانند پربھا، اوم جے بھگوو گیتے
اُسُر بھاو وِناشنی، ناشنی تم رجنی۔ ماتا ناشنی تم رجنی
دیوی سدگُن دائنی ہری رس کا سجنی۔ اوم جے بھگوو گیتے
سمتا تیاگ سِکھادنی ہری مُکھ کی بانی، ماتا ہری مُکھ کی بانی
سکل شاستروں کی سامنی، شُرتیوں کی رانی، اوم جے بھگوو گیتے
دیا سُدھا برساونی ماتو کرِپا کیجئے، ماتو کرِپا کیجئے
ہری پد پریم دھان کر اپنو کر لیجئے، اوم جے بھگوو گیتے

☆☆☆

سب کا کلیان ہووے

شریمد بھگوت گیتا کا ستھان دھرم گرنتھوں میں سب سے اونچا ہے۔ خود بھگوان اِس کے وکتا ہیں۔ اُن کا کتھن 'لا گیتا مے ہردیم پارتھ' ارتھات ہے ارجن گیتا میرا ہردے ہے۔ گیتا کا اُپدیش عالمگیر ہے۔ وہ بلاتمیز مذہب و مِلت سب منشوں کو سُکھ شانتی کا سندیش دیتی ہے۔

جو بھاگیہ وان پُرش گیتا جی کو وِچار کر پڑھتا ہے منن کرتا ہے اور

اس کے سُندر اُپدیشوں کو اپنے جیون میں لاتا ہے۔ اِس کا جنم سپھل ہو جاتا ہے۔ اِس لئے ہم سب کو چاہیے:

شرن گیتا کی لو پیارے — اگر جیون کو پانا ہے

مِلے کھوٹ کنیا سے — اگر مُکھتی کو پانا ہے

ہمیں یمراج کے بھئے سے — یہی گیتا بچائے گی

کُٹمب پرِوار داماد — کوئی نہ کام آتا ہے

اگر آتا ہے کچھ پیارے — تو گیتا کا اُپدیش آتا ہے

☆☆☆

مانس کھانا پاپ

مانس کھانا پاپ ہے شاستروں کے آدھار پر۔

سُو مامسم پرمامسینہ یو وردھیتم اِچھتی

ناردا، پراہ دھرماتما نیتم سو ویدھتی

ارتھ:- جو دوسروں کے مانس سے اپنا مانس بڑھانا چاہتا ہے وہ نشچت روپ سے دُکھ اُٹھاتا ہے۔

آ ہرتا چانو منتا چہ وشستا کریہ وکرپی

سنسکرتا چوپ بھوکتا چہ کھاد کاہ سروایِو تے

ارتھ:- جو ہتیا کیلئے پشو پالتا ہے۔ جو اسے مارنے کی اِچھا کرتا ہے یا اِجازت دیتا ہے۔ جو اُس کو مارتا ہے۔ جو خریدتا ہے۔ بیچتا ہے۔ پکاتا ہے۔ پکاتا ہے۔ کھاتا ہے۔ وہ سب کے سب کھانے والے ہی مانے جاتے ہیں۔ تتھا سب پاپ کے بھاگی ہوتے ہیں۔

یے بھکشیہ ینستیہ مانسانہِ بھُوتا نام جیوتے شنام

بھکشنتے تے پی بھوتنے تراتیہ سے ناستیہ سنشیا

ارتھ:- جو جیوت رہنے کی اِچھا والے پرانیوں کے مانس کو کھاتے ہیں وہ دوسرے جنم میں اُنہی پرانیوں دُوارا کھائے جاتے ہیں۔ اس میں کوئی بھی سندھیہ نہیں ہے۔

''مام سہ بھکشیہ یتے یسمات۔ بھکشیہ یشےتم اپی اہم''

ارتھ:- آج مجھے وہ کھاتا ہے تو کبھی میں بھی اُس کو کھاوں گا۔

یتر پرانی ودھو دھرماہ اِدھرمہ تتر کیدرشہ

براہمنو یتر مانساشی چانڈالاہ تتر کیدرشہ

ارتھ:- جہاں پرانی ہیتا کرنا دھرم مانتا ہے۔ اُدھر کے وِشے میں وہاں کیا کہا جائے۔ جہاں برہمن ہی مانس کھاتا ہو۔ وہاں چنڈال کیسا ہوگا۔

دیو یگیے پتر شرادے تتھا مانگلیہ کرمنیہ

تسیو نرکے واسُو یو کرُیات جیو کھاتنم

ارتھ:- دیو یگیہ پرٗ پتر شرادھ پرٖ، کسی اچھے پرو پرٗ جو مانس کا پریوگ کرتا ہے اس کو اوشیہ نرک ملتا ہے۔

اچھا ہوتا اگر ہم سمجھ لیتے کہ ہم ہی مرتے ہیں۔ ہم ہی جنم لیتے ہیں۔ کون کس یونی میں آتا ہے۔ ہم اگیانی نہیں جانتے۔ جب تک گیانی نہ بنیں تب تک اگیانی کا کام نہ کریں۔ مطلب ماس نہیں کھانا چاہیے۔

☆☆☆

گرٛھنہٕ مٔشر اوُن

ا۔ براند پھش، سنہٕ وأر، سندھیا ژۄنگ، ہون میٹھ، شنکھ شبد، گھنٹی، پربھاتس سُلہٕ وۄتھُن، مأژس ماجہٕ نمسکار کرُن، سندھیا ہمیس ٹی۔ وی بند کرُن تہٕ سندھیا وننہٕ پتہٕ [illegible] گرِس منز کأشُر پأٹھی کتھ کرٕنی۔ پنہٕ ننِن سنسکارن لول بھرُن۔ پانس پانے تار دِیُن۔ وہروادِیک پأٹھی گرٛھِ شرادس تہٕ لول برُن۔ شراد گرٛھنہٕ مٔشر اوُن۔ کاہن دۄہن تام کاہ نیتھر کرُن تہٕ ۱۵ ؤہرہن تام گرٛھِ یونہٕ تراوُن۔ کوٗر [illegible] گرٛھِ پرٕنس ستیٚ ستیٚ رُنُن پیوٚن تہٕ ہیچھناوٕنی۔

☆☆☆

منزِل پہ جنہیں جانا ہوتا ہے وہ شکوہ نہیں کرتے
جو شکوہ کرتے ہیں وہ منزِل کو پہنچا نہیں کرتے

☆

یاد رکھے:-

ہمیں اِتیت کی طرف نہیں دیکھنا چاہیے۔ صرف آگے کی طرف دیکھنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی غلطی نہیں دیکھنی چاہیے۔ ہمیں اپنی غلطی دیکھنی اور سُدھارنی چاہیے۔ کبھی کسی پر شک نہیں کرنا چاہیے۔ شک کرنا بڑی بیماری ہے۔ ہم سب کو سنسار کا سمندر پار کرنا چاہیے۔

جہازوں کو جو ڈبو دیتا اُسے طوفان کہتے ہیں
جو طوفان کو مِٹاتے ہیں اُسے اِنسان کہتے ہیں

لل چھےٚ ونان:-

اکھا بوزُم دپان اوس غم گرٛھی نہٕ آسنہٕ۔ ست آسہِ ہا آزاد آسہِ ہا۔ عیش عیش کرٕ ہا۔ مےٚ دپمس غم چھُو أکِس انسانس دیوتا بناون۔ مےٚ نٔے غم اسہِ ﷺ بُر باد آسہِ ہا گومُت۔

یوگ کے آٹھ انگ:-

جان کاری کیلئے یہ جاننا ضروری ہے:-

یم ،نیم ، آسن، پرانایام، پرتیا کار، داوھنا، دھیان اور سمادھی۔

نیم پانچ:- اہنسا، ستیہ، اسہتہ ، برہمچاری، اسپرہ اور گرہ۔

اور پانچ نیم:- سنتوش، تپ، یگیہ، سوادھیائے اور ورت۔

☆

مہا گائیتر ے پانچ موکھ:-

ا۔ پہلا ان میئے کوش (جو ان سے بنتا ہے)۔

ب۔ پران میئے کوش (جو پرانوں سے بنتا ہے)۔

ج۔ من میئے کوش (جو من سے بنتا ہے)۔

د۔ گیان میئے کوش (جو گیان سے بنتا ہے)۔

ر۔ آنند میئے کوش (جو آنند سے بنتا ہے)۔

☆

اوم کا مطلب ہے۔ اکار کا مطلب جو دیکھتا ہے۔ (پانچ مہا بھوتوں شریر)۔

اُوکار:- جونہیں دِکھتا ہے سوکھشم، شریر

مکار:- جو دونوں کو اپنے میں لے کرتا ہے۔

☆

مہابھارت میں کُل ۱۸ اکھیوتی فوج کوروں کے پاس تھی۔ پانڈوں کے پاس ۱۱ اکھیوتی میں سے پیدلی فوج، ایک لاکھ ترِیا نوے ہزار تین سو پچاس ۱۳۹۳۵۰ ہاتھی ۲۱۸۷۰، رتھ ۶۵۶۱۰۔ گھوڑے ۶۵۶۱۰۔

☆

جپ مالا کے ۱۰۸ دانے ہوتے ہیں۔ آدتیہ ۱۲ ہن۔

رُودرہ کے ۱۱۱ ہیں۔ نوگرہ ۹، سپت ریشہ ۷، وسوسدھی ۸ ہیں۔

مُروگن ۴۹، کارن ۳، سنت کمار ۴، مہا بھوت ۵۔

☆

کشمیری پنڈت ۲۴ (چوبیس) سنسکاروں کو ہی مانتے ہیں۔ ہم لڑکی کو ۹ سنسکار کرتے ہیں اور لڑکے کو ۲۴ سنسکار کرتے ہیں۔ ھنوسمرنی میں لکھا ہے: اجمنا جایتے شودرا، سنسکارات دوج اُچتے

ارتھات:- ہر ایک مُنش جنم سے شودر ہوتا ہے۔ سنسکار کرنے پر ہی وہ برہمن کہلاتا ہے۔ یگوپویت کا ہونا بہت آوشک ہے۔ بِنا یگیوپویت کے کوئی بھی دھارمِک کاریہ اتھوا کرِیا کرم پورا نہیں ہوسکتا ہے۔

سمپرک کریں:-

سوامی کمار جی گیتا ست سنگ آشرم مُٹھی

فیز II، جموں۔

9419694950

۱۔ مُٹھی کیمپ II۔	~~94191-18500~~
۲۔ پُرکھُو کیمپ۔	2605415
۳۔ امر کالونی۔	2503348
۴۔ اُدھم پور۔	01992-245169
۶۔ مشری والا۔	26021876
۷۔ چھنی۔	94191-47740
۸۔ دُرگا نگر۔	2596002

بولو:

شری رادھا کرشن بھگوان کی جے

آشرم کے سال بھر کے پروگرام

گیتا جینتی	:	مارگ شُکلہ پکھ ایکادشی	تین دن کا پروگرام
ماگھ کاورت	:	مہینے کا پورا ورت اور بھاگوت کتھا	
یگیہ ہون	:	ماگھ پورنیما	۳ ر دن کا پروگرام
نو درگاہ	:	چیتر شُکلہ پکھ اماوسی سے	۹ دن کا ،،
جنم دن	:	ویشاکھ شُکلہ پکھ دوی	۲ ،، ،، ،،
نرجلا اکادشی	:		ایک دن
گورو پورنیما	:	آشاڑھ پورنیما	،، ،، ،،
جنم اشٹمی	:	بھادوں کرشنہ پکھ ستم	،، ،، ،،
نو درگا		اسوج شُکلہ پکھ	،، ،، ،،

— ۵ —

موہن لال رینہ

پاٹھ سنگرہ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाए ॐ श्री कृष्णाए नमो नमः